

SZAKDOLGOZAT

Nagy Ferenc Levente
Színművész Szak

Kaposvári Campus

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Színművész Szak

A SZÍNÉSZ LELKE
Tanulmány a tudatalatti működéséről

Belső konzulens: Dr. Fazekas Sándor Egyetemi adjunktus

Készítette: Nagy Ferenc Levente
ZHDHR4
Színművész Nappali

Intézet/Tanszék: Rippl-Rónai Művészeti Kar

Kaposvár
2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	4
2. A szakadék.....	4
3. Munka.....	5
4. Test.....	6
5. Elme, tudat, lélek.....	6
6. Színházpedagógia.....	8
Káin és Ábel és... ..	9
7. Érzelmi háttér.....	11
8. Metamorfózis.....	12
9. Háttérmunka.....	12
10. Apróságok.....	14
11. Lélek.....	15
12. A nagybetűs Technika.....	16
Színházi nézetek.....	16
Mejerhold módszere.....	18
Sztanyiszlavszkij módszere.....	18
13. Gyűlölet.....	19
14. A terápia.....	21
15. Összegzés.....	22
16. Irodalomjegyzék	23

Bevezetés

Tanulmányom pszichológiai megközelítése Sigmund Freud tudattalannal kapcsolatos írásain alapszik (Freud 1990). Gyakorlati megközelítése pedig saját tapasztalataimból fakad, melyet egy tantermi drámaelőadás alkalmával gyűjtöttem és gyűjtök a mai napig. Ez a 2023 decemberében elkészült „Káin és Ábel és...” című darab, melyet a Győri Nemzeti Színházban, a Déryné Program keretein belül készítettünk, mely részben a testvéri kapcsolatokkal, illetve a konfliktuskezeléssel, az indulatkezelési problémákkal foglalkozik. Az ezzel a darabbal, illetve foglalkozással kapcsolatban szerzett élményeimet fogom megosztani és elemezni a dolgozatban.

Állításom szerint a színészmesterségben a tudatalattit lehet, sőt kell is működtetni, ezt próbálom majd bebizonyítani. Színjátszás közben a művész és a figura lényé részlegesen összemosódik, és a megszokott tudatos-tudattalan rendszer a művészen átrendeződik. Ezekben a percekben már egyértelműen nem lehet őket elválasztani egymástól. Továbbá karakterünk tudattalanja megalkotása saját tudattalanunkból pedig hasonlít egy pszichológus-páciens közötti terápiás kezelés folyamatára. Amit a néző a színpadon lát, már egy kész, bizonyos éveiben járó, bizonyos problémákkal küzdő ember. Ahhoz, hogy a karakter sikeres legyen, nekünk, színészeknek jelentős mennyiségű háttérmunkát kell végeznünk, melyet nagyrészen ez a terápia alkot. Ehhez az alkotási folyamathoz nagyon sok kreatív energiára és fantáziára van szükség, ezeknek a képességeknek az alapbázisa gyerekkorban alakul ki. Azért ezt a témát választottam, mert a kutatás során magam és talán mások számára is olyan dolgokat fogok tudni felfedezni, amit a mesterség űzése közben hasznosítani tudunk. Egy húszas évei közepén járó fiatalember gondolkodásmódját mutatom be a színművész szakma mibenlétéről, valamint az elme tudatos és tudattalan működéséről, az alkotás különböző szakaszaiban.

A szakadék

Azelőtt, hogy bármi nemű tapasztalattal is rendelkeztem volna a színészetben, egy mérhetetlenül nagy szakadék volt közöttem, és a szakmabéliek között. Ezt a szakadékot folyamatosan tapasztalom ma is, csak már a másik oldalról: mint színész tudom ezt (akár objektív szemlélőként is) megélni. Van valami megfoghatatlan áhítat, amit – a szó legpozitívabb

értelmében – a hétköznapi ember generál a művészek felé. Korábban persze én is ezt tettem. A színészek megfoghatatlannak, elérhetetlennek tündek, kisfiús rajongás fogott el minden alkalommal, ha egy ilyen ember közelébe kerültem. Most pedig, ha megemlítem, hogy mivel foglalkozom egy idegen embernek, látom, hogy átértékelődöm a szemében, és azonnal megalkotja ezt a misztikus szakadékot. Számomra még inkább megváltozott ez a dolog, mert már nem egy színművésszel sodor össze az élet, hanem egy kollégával. Realizáltam, hogy ők is pontosan ugyanolyan emberek, mint én, vagy mint akárki más. Ugyanúgy munkába járnak, ugyanolyan nehézségeik tudnak lenni az életben, és legalább annyira *kicsik*, mint mindenki más, csupán a szakma, amit művelnek magában hordozza azt, hogy sok ember számára ismertek legyenek. Gondoljunk csak bele, mikor lett valaki híres azzal, hogy mondjuk utcát seper, ruhát varr, vagy mondjuk vízvezetékot, gázt, vagy fűtést szerel?

Munka

Ezen a gondolatmeneten továbbmenve arra akarok rávilágítani, hogy a színészet is *csak* egy munka, ez is csak egy szakma, ami tanulható. Igen, minden ember számára elsajátítható, de ahhoz, hogy az ember jó legyen a hivatásában, nagyon sok időt, és energiát kell rááldozni. Mire akarok kilyukadni? Arra, hogy tulajdonképpen bárkiből lehet színész. Laikusként képtelen voltam elképzelni, hogy ez hogyan lehetséges. Volt egy mesterem, aki még fiatalkorunkban azt tanította nekünk, hogy a tehetség a szakmánkban 2%-ot nyom a latban. A maradék 98% nem más, mint kőkemény munka. Vér és verejték. Az eddig látottak alapján biztos állíthatom, hogy ez ténylegesen így van. Kőkemény munkával a szakma nagyon nagy részét felül lehet múlni. Akikben még ehhez társul a maradék 2% is, azokról már tereket, utcákat, épületeket neveznek el.

Mégis mit értsünk ezalatt a munka alatt? Ez bizony egy (szerencsére) nagyon sokoldalú dolog a mi szakmánkban. Ugyanis egy színésznek dolgozni kell az elméjével, a testével, és mindennel, amit ezek magukban hordoznak, tehát egész *lényével*.
„A tudat gyakran megadja azt az irányt, amelyben a tudat alatti tevékenység tovább folytatódik. A természetnek ezt a tulajdonságát sokrétűen felhasználjuk pszichotechnikánkban. Ez a tulajdonság ad lehetőséget arra, hogy színházeszményünk egyik alapelvét valóra váltsuk: hogy a tudatos pszichotechnika révén teremtsük meg a színész tudat alatti alkotását.”
(Sztanyiszlavszkij 1988, 327.)

Kezdjük az egyszerűbbel, amellyel tanulmányomban most nem óhajtok oly behatóan foglalkozni, de elengedhetetlennek tartom, hogy ha csak érintőlegesen is, de egy picit belemenjünk a vizsgálatába.

Test

Próbálkozom a lehető legsterilebben meghatározni a dolgot, mivel elszakíthatatlan kapcsolatban állnak egymással test és lélek, de utóbbit – mint mondtam – behatóbban körül fogjuk járni. Röviden és tömören megfogalmazva, számunkra ez egy munkaeszköz. Ez az, amit a néző lát és hall a színpadon. Amiből az alkotóember gazdálkodhat. Feladata az, hogy amit a lélek megteremteni kíván, azt fizikai formába öltse. Mivel ez még leírva is egy elég komoly feladatnak tűnik, ezért erre a munkaeszközre igenis nagyon vigyázni kell, ápolni, és karban tartani. A cél az, hogy a testünk sose korlátozzon minket, bármit is szeretnénk kifejezni. A test ugyanakkor visszahat a lélekre: a pszichológiai kutatások azt is bizonyították, hogy testtartásunk, a mimika visszahat lelkiállapotunkra, ahogyan lelkiállapotunk befolyásolja a fizikai állapotot is. Ebből indul ki például Mihail Csehov módszere, aki a karakterépítés egyik legfontosabb elemének a karakter lényegét meghatározó gesztus megtalálását tartja. Ez a testhelyzet persze az előadásból el is maradhat, de a karakterépítésnél, illetve az előadásra való ráhangolódásnál igen hasznos lehet (Csehov, 1997).

Ezekkel az áramlatokkal itt és most részletesen nem szeretnék foglalkozni. Egyetlen dolgot szeretnék nyomatékosan hangsúlyozni, és ez nem más, mint az idegrendszer, és annak karban tartása. Egykori mesterem így nyilatkozott a témában: „Bármilyen tehetséges legyen is valaki a szakmában, az idegrendszeren bármikor elbukhat a dolog”. (Eperjes Károly 2022) Akármilyen szépen is tud megnyilvánulni az ember lelke, tételezzük fel, még a teste is alkalmas arra, hogy erre utat nyisson, de ha az idegrendszer nem tudja ezt az állapotot megtartani, esetleg külső behatások tudnak úrrá lenni az alkotó teste fölött, úgy bármilyen gyönyörű dolgot is alkottunk, az egész megbukik.

Elme, tudat, lélek

És ezzel el is érkeztünk a témához, amiről a dolgozat valójában szól. A fejezet címében feltüntetett három dolog együttes, illetve külön-külön érvényes feladatköréről. Mint a bevezetésben említettem, legfőképp a tudatalatti és annak működése, működtetése számomra

ebben a legizgalmasabb kérdéskör. Ezért fontosnak tartom, hogy szakszerűen definiáljuk a tudatalatti, illetve a tudattalan fogalmának mibenlétét. Sigmund Freud, aki a maga korában úttörő volt ebben a témában, így fogalmaz:

„...egy és ugyanazon emberben többféle lelki csoportosulás is lehetséges, amelyek egymástól meglehetősen függetlenek maradhatnak, egymás felől „mit sem tudnak”, és a tudatot felváltva ragadják magukhoz. Ilyenfajta esetek, amelyeket double conscience névvel jelölnek, alkalmilag önként is kifejlődnek, és így észlelhetőek. Ha a személyiség ilyen kettéhasadásánál a tudat állandóan a lelki állapotok egyikéhez tapad, úgy ezt az állapotot tudatos, a tőle lehasadt lelki állapotot pedig tudattalannak nevezik.” (Freud 1990, 19)

Kezdjük el elemezgetni eme sorokat! A pszichológusok állítása szerint több személyiség lakik bennünk. Az alapján határozzuk meg a két rész létezését, hogy a tudat ezt mennyire képes megfoghatónak ítélni: a megfogható a tudatos, a megfoghatatlan a tudattalan énünk. Ám ezek a határok természetesen összemosódnak egy emberi lényen belül, a kérdés már csak az, hogy amit én, az alany csinálok, mennyire tudatosan csinálom.

A tudattalanunk le tud lepleződni előttünk. Csak kellően figyelni kell rá. Azt hiszem kijelenthető minden ember számára, hogy gyakran nem tudjuk megfogalmazni, mit miért csinálunk. Persze vannak dolgok, melyek tudatosak, de ezeket most ne vegyük ide, inkább foglalkozzunk azokkal, amire nem tudunk kapásból helytálló válasszal előállni. Ilyenek lehetnek például: miért rágom a körmöm? Miért kapom el a tekintetem, amint visszanéz rám a gyönyörű lány, akit a buszon bámulok? Miért akarom minden alkalommal szétverni egy kalapáccsal a számítógépet, amint rakoncátlanokodik? Az ezekre fellelhető válaszok mind-mind a tudatalattiban rejlenek. Szerencsére az emberi elme van olyan csodálatos, hogy meg tudjuk találni a válaszokat a kérdéseinkre, még hozzá önvizsgálattal, és a belsőnkre irányított figyelemmel.

Egy művész ember számára pedig létfontosságú, hogy ismerje önmagát, mert ezzel tud beépülni a tudatos rétegbe az a rengeteg dolog, amire így rá tudunk eszmélni, és így fogjuk tudni felhasználni, esetenként részben akár ki is élni ilyen vágyainkat egy adott színdarabon belül. Mihail Csehov szavait idézve: *„Mindaz, amit az ember élete folyamán megél, észlel és gondol; ... mindaz, amit a születésével hozott magával az életbe – vérmérséklete, képességei, hajlamai – úgynevezett tudattalanjának mély régiójából való. Ott – elfeledetten, vagy soha nem ismertén – minden önösségtől megtisztító folyamaton mennek keresztül. Érzésekké válnak – önmagukban. Ily módon megtisztulva és átalakulva részeivé lesznek annak a matériának,*

melyből a színész individualitása létrehozza a figura pszichológiáját, 'illuzórikus lelkét'.” (Csehov 1997, 100) Állításom igazolásaként a címben említett színdarabban megformált karakterem szeretném felhozni, előtte azonban kicsit ki szeretném fejteni a színháznevelési előadások formáját, céljait.

Színházpedagógia

A TIE előadások (Theatre In Education) elsődleges célja a gondolatátvitel fiatal (általános-, vagy középiskolás) felnőttek számára színdarabokon keresztül. Sajátossága, hogy a kőszínházakkal ellentétben helyszíne folyamatosan változó. *„Vehetek akármilyen üres teret, és azt mondhatom rá: csupasz színpad. Valaki keresztülmegy ezen az üres téren, valaki más pedig figyel; mindössze ennyi kell ahhoz, hogy színház keletkezzék.”* (Brook 1999, 1) Gyakorlatilag bármilyen iskolai teremben létrehozható ez az üres tér: a székek és a padok oldalakra rendezésével, mely a klasszikus értelemben vett nézőteret alkotja. A jelmez és a kellékek a lehető legminimálisabb értékre vannak redukálva – mobilitási tényezők miatt. (Anonym 2024, *Osztályterem-színház*)

„A szakember(ek) feladata megtalálni azt a fókuszkérdést, amelynek segítségével az adott korosztály kapcsolódni tud az előadáshoz. Az előadás vagy jelenetsorok előtt, után, közben megvalósuló nyílt interakciók kiegészíthetik, folytathatják a történetet, mélyíthetik és/vagy szélesíthetik a téma megértését stb., ám rendszerint elsődleges céljuk, hogy egy adott problémával kapcsolatban változást idézzenek elő a megértésben.” (Anonym, 2024, *Színházi nevelési/Színházpedagógiai program*)

Ezeknek a fókuszkérdéseknek célszerűen olyanoknak kell lenniük, amelyek nagymértékben érintik a korosztály mindennapi életét. Számunkra ezek a testvéri kapcsolatok, valamint a dühkezelési problémák voltak – ehhez kellett tehát megtalálnunk a megfelelő drámát.

Az előadások történetvonala folyamatosan – de struktúráltan - ugrál a színházi részek és az interakciók között, amit a közönség felé való nyitások jelentenek. Ezek létfontosságúak, mert ezen beszélgetések mentén az alkotók tudják kontrolláltan vezetni az osztályközösségek gondolatmenetét, valamint lehetőséget biztosítanak arra, hogy a diákok meg tudják hallani társaik gondolatmenetét is. Ennek azért van jelentősége, mert a kőszínházi nézősereggel ellentétben ezek a nézők nem szélednek szét a nagyvilágban, hanem éveken keresztül egy közösséget alkotnak. Ezáltal az előadás után bármikor meg tudják vitatni gondolataikat a

látottakkal kapcsolatban. Ezzel pedig jó esély kínálkozik arra, hogy a nézők közötti esetleges konfliktusok, kibeszéletlen ellentétek is új megvilágításba kerüljenek az előadás megbeszélése által.

Lehetősége van továbbá az efféle előadásoknak a speciálisan kialakított, és moderált vitahelyzetek megteremtésére. Ebben az esetben a moderátorok az alkotók, és a színháznevelési szakember. Céljuk az olyan provokatív kérdések feltevése, amelyről minden ember mást-mást gondol. Ekkor a csoportot kétrészre osztják, s egymással szembe ültetik – tehát a nézőtér két oldalára. (Anonym 2024, *Vitaszínház*) Ezekben a kérdésekben kifejezetten kerülni kell alkotóként az egyértelmű állásfoglalást. A cél az, hogy minél több érv kerüljön mindkét oldalra. Moderátorként azt kell szem előtt tartanunk, hogy mindenki gondolata érvényes, továbbá ösztönöznünk kell őket arra, hogy saját érveikkel meggyőzzék az ellentétes oldalt. Általános igazságot a vita végén kijelenteni kifejezetten tilos. Mindazonáltal minden gondolat további eszmefuttatásokra ösztönöz minden egyes tanulót. Ez az ösztönzés a lényege ezeknek az osztálytermi előadásoknak.

Káin és Ábel és...

2023 októberében kezdtem el dolgozni ezen a projekten. A rendező, és később a TIE előadás színháznevelési szakembere is Gyevi-Bíró Eszter volt. A színdarab szövegét nagyrészt Sütő András: Káin és Ábel című drámájából szerkesztette rendezőnk, de fellelhetőek benne a Byron által írt Káin darab, valamint a Biblia sorai is. Rajtam kívül egy másik osztálytársam szerepel még a darabban: Góg Tamás. Mint azt a fejezet címe is mutatja, én nem Ábel karakterét formálom meg a darabban, és nagyon hálás vagyok érte, hogy ezt a feladatot kaptam a rendezőtől. Az előadás abban az évben decemberben el is készült, azóta már a több mint 40 előadást csináltunk meg a KultUp program keretein belül, - szerte az országban – középiskolások számára.

Káin a történet szerint megöli a testvérét, mert nem tud mihez kezdeni a féltékenységgel. Valójában érdekes ennek az eseménynek a miéértje is, amit a foglalkozások alapján igyekszünk is körbejárni behatóan a fiatal felnőttekkel, de a végkifejlet, és a produkció lényege a dühkezelési problémákra igyekszik fektetni a hangsúlyt. Olyan gondolatokat igyekszünk ébreszteni bennük, amelyekkel meg tudják menteni Ábelt, és Káin helyesen tudja kezelni a dühét, így testvére megmenekülhet. Nagyvonalakban ennyiről szól a tantermi drámánk, s

nekem ezt a figurát kell tudásom legjavával megtestesítenem. Hogy miért örülök én ennek ennyire?

Édesapámnak is, nekem is problémáim voltak a dühünk kezelésével. Mindketten heves vérmérsékletű emberek vagyunk, mégis máshogyan jött ez ki rajtunk, s ebben természetesen a családi hierarchia volt a hunyó. A legegyszerűbben megfogalmazva: ő megtehetette, hogy bizonyos korlátok között szabadjára engedi, és le tudta vezetni az óriási indulattömeget, én viszont nem, így tehát én kénytelen voltam mindent mélységesen elfojtani magamban. Egyik sem volt jónak nevezhető megoldás. Emiatt a kapcsolatunk is elég megtépázott volt akkoriban, s csak húszas éveim elején tudtam megbocsájtani neki ezeket a gyerek-, és tinédzserkorombeli sérelmeket, mikor tényleg felismertem, mennyire sokat változott és fejlődött ezen a téren. Van előttem egy élő példa arra, hogy bárki meg tud változni, csak akarni kell. És az ő példája számomra is egy óriási motivációt jelent az életemben, mert szembesülnöm kellett vele, hogy nekem is fejlődnöm kell, ha előrefelé szeretnék haladni. A mód, ahogy gyerekkoromban kezeltem a rajtam eluralkodó indulatokat nem más volt, minthogy felvonultam a szobámba, lefeküdtem az ágyamba, ökölbe szorítottam a kezem, és patakokban folytak a könnyeim. Mint később rájöttem, ez egy érvényes megoldás volt, mivel a sírás kedélyjavító és fájdalomcsillapító hatású emberi folyamat. (Pap 2024, 44) Felnőtt koromban azonban már nem tudtam így kezelni, hanem sehogy, utólag visszagondolva azonban legalább akkoriban valahogy le tudtam vezetni a haragom egy részét. Édesanyám egyébként teljesen tisztában volt ezzel már akkoriban is, és sok alternatívát igyekezett felkínálni nekem, de valahogy egyik sem vált be. És mint írtam, a felnőtt életemben ez egy jelentős problémámmá is vált. Elnyomni, elfojtani – csak ez az opcióm volt. Legalábbis én ezt hittem. Ekkor sodorta az élet elém ezt a szerepfeladatot, egy karaktert, aki ha nem talál egy élhető módot a probléma orvoslására, akkor elpusztít mindent, ami fontos az életében. Sigmund Freud szavait idézem:

„Ha valaki, aki a realitással összeütközésbe jutott, meg van áldva lélektanilag még talányos művészi tehetséggel, akkor módjában áll képzelődéseit tünetek helyett művészi alkotásokká változtatni át, ezáltal megmenekül a neurotikus ember balsorsától, és ezen a kerülőúton visszanyerheti kapcsolatát a realitással.” (Freud 1990, 67)

Mondják, hogy a művészetten keresztül ki tudja élni a művész a vágyait, érzéseit, indulatait. Én pontosan emiatt lettem színész.

Érzelmi háttér

Személy szerint mindig azt mondtam: azért tartom csodásnak a szakmámat, mert pár teljes óráig más emberré tudok válni. Ha az élet úgy osztja a szerepeket, akkor pár órán keresztül lehetek akármi, – egy tróger paraszt, egy papucs kis anyámasszonykatonája, vagy akár a világ legkegyetlenebb szociopátája is – s az emberek nem fognak elítélni érte, miután a függöny lehullik. Szegény anyám pár szerepem után el is mondta, mennyire örül, hogy nem én vagyok az, akit a színpadon látott. Mégis mindaz, amit az ember a színészből lát a színpadon, úgy gondolom, hogy valahol mélyen az is a személyiségének egy darabkája, és akár az az ember lehetne is a valóságban, ha a körülmények úgy alakították volna az életét, ahogyan a drámában a karakterét. Mindazonáltal nekem személyesen igényem is van arra, hogy impulzusokat, amik a mindennapi életben engem formálnak, ilyen módon kiéljem a színpadon, és teljes emberként bújjon ki belőlem a személyiségemnek az a része, melyet a kultúránk, a társadalmunk miatt el kell fojtsak magamban. Ettől függetlenül ezek az ösztönök, vágyak, melyeket ily módon szerencsére meg tudok élni, természetesen. Freud: *Rossz közérzet a kultúrában* című tanulmánya szól erről, mely szerint az egyén beáldozza a vágyainak kontrollálatlan kiélését a biztonságért cserébe. „*Lelki nyomorunkért nagyrészt az úgynevezett kultúránk a felelős; sokkal boldogabbak lennénk, ha feladnánk, és visszatalálnánk ősi viszonyaink közé.*” (Freud 2019, 57) Ez akár már ilyen egyszerűen is megfogalmazható: nem oltom ki egy másik ember életét, csak mert nem tetszik az ábrázata. Az ősember ezt megtehetette, ahogy azonban haladtunk a korról, ez a vágyakozás az ösztönünk kiélésére nem szűnt meg, csupán alkalmazkodnunk kellett a nagy és mindenki által elfogadott rendszerhez. Én azért lettem színész, hogy ezeket a vágyaimat megélhessem anélkül, hogy börtönben, vagy elmeógyógyintézetben végezném.

Gondolatmenetem eddig így összegezhető: a dolgozat elején a tudatos és a tudattalan én működését vizsgáltam, a két terület közötti viszonyrendszert, amely a színészetnek az alapját adja. A színész kiváltsága, hogy egy másik ember bőrébe bújhat, és ezzel saját traumáit, elfojtott indulatait, vágyait, félelmeit is kifejezi, teljesen ártalmatlan formában. Ezután a bibliai Káin dühkezelési problémáiról beszéltem az általam átélt tantermi előadás kapcsán, és kitértem saját dühkezelési problémáimra is. A következő probléma a két konfliktus találkozása a művészetben keresztül: hogyan is tud ez a két dolog találkozni a színpadon?

Metamorfózis

„A mindennapi életben „Én”-ként azonosítjuk magunkat; mi vagyunk a főszereplői annak, hogy „én óhajtok, én érzek, én gondolkodom.” Ezt az „Én”-t társítjuk testiünkhöz, szokásainkhoz, életmódunkhoz, családukhöz, társadalmi helyzetünkhöz és minden egyébhez, ami magában foglalja a mindennapi létet. Az ihlet perceiben azonban a művész „Én”-je egyfajta metamorfózison megy keresztül. ...Ennek a hatalmas másik Én-nek hatására akarattunktól függetlenül jelentős változások következnek be tudatunkban. Ez a magasabb szintű Én bővíti és tágítja a tudatot.” (Csehov 1997, 98)

Ez a metamorfózis a színművészet csodája. A lelki impulzusok csoportosulását, amely a tudathoz tapad, tudatosnak, amely pedig leválik róla, tudattalannak definiáljuk. Ezen metamorfózis során viszont belép a képbe egy új lelki csoportosulás, maga a figura, s ez a figura az, aki, pontosabban ami néha akár teljes mértékben is képes magához ragadni az irányítást. Ezen logika alapján tehát kijelenthetjük, hogy ideális esetben az ihlet perceiben a mindennapi énünk háttérbe szorulhat, és innentől pedig már tudatalattinak definiálhatjuk. Minden művész ember elmondása szerint – aki már átélt ilyet – ez folyamat olyan érzés, mintha az ember elveszne benne: elveszti a kontrollt, sokszor visszaemlékezni sem képes arra, hogy pontosan mi is történt, mit is csinált, nézőként viszont lehengerlő látvány az ilyen alakítás minden pillanata. Ekkor teremődik meg az „itt és most”-ja a dolognak, ettől lesz jelen idejű, és ettől lesz kérdés nélkül valódi, egyszeri és megismételhetetlen. Ugyanakkor jogosan merülhet fel, hogy ha az ember elveszíti a kontrollt, akkor mégis mi a garancia arra, hogy ez nem egy önkényes, a színdarab egészétől független kicsapongás lesz?

Háttérmunka

Ahhoz, hogy ilyen perceket át tudjunk élni a színpadon, ahhoz meg kell teremtenünk figuránk számára egy teljesen biztonságos környezetet, amelyben ő percek, néha órákon keresztül manifesztálódni tud, megtestesülhet. Az, amit a néző a színdarabban a színészből lát, a figurát, az már csak a gyümölcse annak a rengeteg belefektetett munkának, amit a 'munkásember' hónapokon keresztül formált. Merthogy ez bizony kökemény, részben szellemi, részben fizikai munka. Sokféleképpen lehet megközelíteni egy szerepet (ahány ház, annyi szokás), mindenesetre én a saját módszeremet fogom ismertetni. Eszerint a felfogás szerint legelső

lépésként tisztázni a rendezővel a darab mondanivalóját, s hogy milyen dolgokra fektetné a hangsúlyt, valamint, hogy azt milyen stílusban szeretné látni a színpadon – magyarul tisztázni velem, a munkásemberrel, hogy mégis milyen munkadarabot kellene készítenem. Ideális esetben ez egy nyitott vita a rendező és a színész között, melyben mindkét fél kompromisszumképes, de a színész tiszteletben tartja a tényt, hogy a végső döntés a rendezőé. Én személy szerint nagyon sokat szeretek kérdezni azért, hogy a lehető legpontosabb képet kapjam arról, hogy mi is a megrendelés. Abban az esetben, ha nem kapok kielégítő választ a kérdéseimre, úgy nem is igazán tudom szabadjára engedni alkotó fantáziám. Ez valahol pofonegyszerű logika: ha nem tudom mit várnak tőlem, nem tudom mit tehetek meg, akkor nem tudok hátradőlve belesimulni a figurába, mert nem biztonságos a környezet, amit megteremtettünk. Ezek után alapos tanulmányozás alapján kielemezem a figurám motivációit, szorongásait, s hogy mit miért csinál – tehát összegzem az adott körülményeket (szerep, szöveg, szituációk). Ezek az információk mind arra szolgálnak, hogy bizonyos korlátokat állítsak fel magamban, melyeken túl a figura nem léphet. Arra szolgál, hogy ő se mehessen olyan irányba, amittől tönkretetheti a darabot, valamint arra is, hogy az én személyes biztonságom is megmaradjon, és ő ne tehessen olyat, ami nekem maradandó sérülést okozna. Azért beszélek róla ennyire megszemélyesítve, mert nyugodtan kezelhető egy önálló entitásként. És bizony ez az entitás tud magával vinni engem olyan szituációkba is, amiket miután ő magamra hagyott, és a színdarabnak vége, nem biztos, hogy ki tudná heverni. Vannak mesterek, akik az ilyen helyzeteket (szerintem helyesen) tudatosan kerülnek a színészképzés folyamatában, vannak, akik tudatosan nem, vagy csak szimplán nem érdekli őket. Ahogyan az oktatásban, úgy a gyerekevelésben szülőként is, tanárként is úgy gondolom tudatosan nagyon óvatosan kell bánni az ilyen szituációkban a növendékekkel. Cserhalmi György például így nyilatkozik egy interjújában tanári mentalitásáról:

„Azzal szembesültem, hogy itt mindenki hazudik. Mire tizennyolc éves korában felvesszük, már profi hazudozó mind. ...Így nem lehet színésznek lenni. ... A lelkiismereti terhektől kellett megszabadítani ezeket a csajokat és srácokat. A bizalmukat elnyerni.” (Cserhalmi 2024)

Ezután, hogy a karakter vázát és mentalitását kialakítottuk kezdődhet a szinte soha véget nem érő munka, a személyes kedvencem: az apróságok. Az eddig kialakított figuránk egyébként a feladatát el tudná látni a színpadon, beilleszkedhetne a nagy összképbe, talán még feltűnő sem lenne egyszerű nyersesége bizonyos esetekben. A szakmánkban az iparosok működnek így, az ilyen hozzáállású emberek számára a szerep készen van. Én azonban tüzzel-vassal irtanám ezt a mentalitást erről a területről. Nem is nagyon tudom igazán megérteni, hogy az ilyen ember

miért foglalkozik ezzel; ésszerű magyarázat lehetne erre a pénz, vagy a hírnév, aki viszont ezekért csinálja, az szerintem nem jól műveli a mesterségét. Ez a személyes átváltozásunk legizgalmasabb folyamata, és aki ezt kihagyja, az nem tudja, miről marad le. A színészet valódi célja nem egy-egy jó alakítás megformálása, hanem a színészen keresztül a személyiség fejlődése is legalább olyan lényeges cél.

Apróságok

Mint azt már említettem, a tudatalattink folyamatosan szerepet játszik abban, hogy a legapróbbtól a legnagyobb dologig mit és hogyan csinálunk. Ebből következik, hogy ha az a feladatunk, hogy egy embert jelenítsünk meg a színpadon, akkor bizony ezeket a dolgokat is tudatosan meg kell alkotnunk. *„E tárgyköröknek igen fontos szerep jut művészetünkben: az, hogy a színész láthatatlan alkotó munkájának eredményét láthatóvá tegyék.”* (Sztanyiszlavszkij 1988, 356)

Vegyünk egy egyszerű szituációt: a rendező azt kéri tőlünk, hogy karakterünk a gyakorolt jelenetben aggódjon. A feladatunk az, hogy találjunk karakterünk számára egy olyan kifejezési módot, ami az aggódásunknak ad hangot. Ahhoz, hogy egy ilyen jellegű feladatot megfelelően tudjunk abszolválni, minél több formát kellene ismernünk ennek az érzésnek a kifejezésére, továbbá hogy testünk fizikailag képes legyen ezt a legtökéletesebben formába önteni. (Sztanyiszlavszkij 1988, 379-387) Hogyan tud az ember ilyen sémákat megismerni?

Elsősorban figyeljük meg önmagunkat, mi hogyan vagyunk idegesek, miket csinálunk, hogyan mozgunk, hogyan lélegzünk. Ha magunkat már ismerjük, kezdjük el megfigyelni, hogy a környezetünkben élő emberek, vagy gyakorlatilag egy idő után akárki, akit csak látunk hogyan aggódik. Vannak helyek, ahol az ilyen őszinte reakciókat az ember modern szóval élve *farmolni* tudja. Ha például nem az aggódás ízét keressük, hanem mondjuk a felhőtlen boldogságát: fáradjunk ki a reptérre, ahol az emberek újra tudnak találkozni régen látott szeretteikkel. (Smith 1999) Ily módon nagyon sokban tudjuk gazdagítani az eszköztárunkat, s ha egy rendező azt kéri tőlünk, hogy mutassunk mindent elsőprő jókedvet és boldogságot, akkor nagyon sokféle dolgot tudunk majd neki megmutatni. Szerepalkotás közben ebből az eszköztárból kell kiválasztanunk azokat az opciókat, amelyeket figuránk tudatalattija működtet. Ez - mint említettem - gyakorlatilag egy véget nem érő munka, hisz szinte meghatározhatatlanul sokféleképpen tudjuk magunkat érezni. Ezért elengedhetetlen minél több ilyen dolgot

magunkban is, és másokban is felismerni. Így tudjuk figuránk tudatalattiját alkotóművészként tudatosan formálni és kialakítani. És mi az, amit a színész a figura irányítása közben érez?

Lélek

Mint azt tudjuk, parancsra nem tudunk érezni. Egyszerű is volna a színjáték, ha ez működtethető volna, hiszen sosem tudnánk nézőként azt állítani, hogy ne igazi érzéseket látnánk kiteljesedésük közben. Ez lehetetlen, azonban amit az alkotás perceiben érezhetünk, nem más, mint az együttérzés. Ez olyan ősi összetevője a művészi hatásnak, hogy már Arisztotelész poétikája is megfogalmazta: a drámák emberre tett hatásaként azonosítja, a kathariszis egyik jelentős összetevőjeként a másik a félelem. (Arisztotelész, 1974) Mihail Csehov ugyanakkor az alkotás, illetve szerepformálás felől fogalmazza meg az együttérzés fontosságát: *„A teremtő érzések másik sajátossága az együttérzés. A színész magasabb énje látja el a figurát teremtő érzésekkel, s mivel ez a magasabb én képes ugyanakkor figyelemmel is kíséreni teremtményét, van benne együttérzés figurái és azok sorsa iránt. Ily módon a színészben lakozó igazi művész képes szenvedni Hamletért, együtt sírni Júliával, nevetni Falstaff mesterkedésein.”* (Csehov 1997, 102) Ennek alapbázisa és korlátja az érzelmi intelligenciánk, ami gyerekkorban szinte már teljesen kifejlődik, s bár tudjuk tágítani ezt az intelligenciánk kihasználtságát, igazán jelentős változásokat nem tudunk produkálni benne. Fontos, hogy realizáljuk: ami a színpadon történik, azok nem a mi érzelmeink, mi csak együttérezni tudunk figuránk lelki állapotával. *„Bármilyen mélyek és meggyőzőek legyenek is ezek az érzések, épp annyira 'irreálisak', mint amilyen a figura 'lelke'. Az inspirációval jönnek, és mennek.”* (Csehov 1997, 101)

És hogy hogyan tudjuk az adott képességeinken túl edzeni ezt az empátiát? Élünk meg mindent az életünkben a lehető legteljesebb szívvel és odaadással – éljük meg ennek az érzelmi hullámvasútnak minden pillanatát, akár a legboldogabb, akár a legmagányosabb legyen is. Ahhoz, hogy együtt tudjunk érezni egy másik emberi lényel, alapfeltétel, hogy azonosulni tudjunk az ő helyzetével, és tudjuk magunkban párosítani a lelki állapottal, amit mi hasonló helyzetben megéltünk. Ezért úgy gondolom, hogy az érzések terén végletesen kell az érzéseinkhez hozzáállni, hiszen így tudjuk a lehető legtöbb tapasztalatunkat megélni. Szerintem egyébként az életnek csak így van értelme. Ez tudja megindítani a saját érzéseinket, ha abban a helyzetben találjuk magunkat a színpadon, amit figuránk éppen megél.

A nagybetűs Technika

Most, hogy letisztáztuk az érzelmeket, vizsgáljuk meg milyen módon tud a színész eljutni addig a pontig, hogy ezek az érzések megszülessenek benne színjátszás közben. Ezt a színész keresheti tudatosan, és érheti váratlanul: az előbbi Sztanyiszlavszkij, az utóbbi Mejerhold megközelítése. (Wéber 2017, 19-24) Lényegében ezt a két irányzat ugyanazokon az alappilléreken nyugszik, ugyanazokat a feladatokat kell elvégeznünk, az egyetlen – ámde annál jelentősebb – különbség ezen feladatok elvégzésének a sorrendje. Sztanyiszlavszkij úgy vélte, hogy a színészben szabadon megszülető érzetek keltik életre a cselekvést, Mejerhold viszont más szemszögből látta ezt, s szerinte a megfelelően elvégzett cselekvés segíti hozzá a színészt az átéléshez. Nekem nem tisztem ítélni abban, hogy melyik eljárás *helyes*, én mindkettőt alapvető fontosságú tanulmánynak tekintem színészi hitvallásomban. Amennyiben lehetőségem adódik, én egy szerep közben néha ezt, néha azt veszem elő – függően attól, melyik „esik jobban kézre” – de jelentősebb részben Mejerhold eszményét gyakorlom – mint azt irományom tükrözi is. És hogy ez a cél pontosan mi is, azt a rendező jelöli ki, aki ha úgy határoz, ezektől a sémáktól elszakadhat, fejlesztheti, akár tagadhatja is. Színészként pedig az IS a feladatunk, hogy tudásunkhoz mérten a lehető legjobban simuljunk bele a rendező színjátszással kapcsolatos elképzeléseibe. Ezen felül persze az sem baj, ha minden alakítással közelebb jutunk saját magunk megértéséhez, és gyarapítjuk a művészi eszköztárunkat is.

Színházi nézetek

Vannak stílusok, melyeket máshogy is nézünk, máshogy is játszunk, mint a klasszikus értelemben vett drámát. Ilyenek például az opera, az operett, a musical, a bohózat, és így tovább. Ezeket nyilvánvalóan más technikával kell játszani, mint a drámát, más dolgokra kell fektetni a hangsúlyt. Kialakultak azonban a drámának is különböző megközelítései. A fejlődés az élet része, s így a színháznak is folyamatosan át kell alakulnia, meg kell újulnia. És – attól tartok – magának a színésznek is.

Brecht

Bertolt Brecht például úgy gondolta, hogy a helyes mentalitás nem a darab kézzelfogható valóságában van, hanem a helyzetek reprezentálásában. Az elidegenítő színhárról alkotott

nézeteiben tehát mind a néző, mind a színész egy lépéssel hátrébb állva tekint a színdarabra, s szerinte a színész feladata: „...*az emberek együttélésének ábrázolása a társadalomban.*” (Brecht 1969,191) Így Brecht-nél teljesen másféle kifejezési formákat és technikákat kell alkalmazni. Epikus módszere pedig a következő: eleinte a színész arra kell törekedjen, hogy az író világát lehető legjobban létrehozza, melyet a lehető legplasztikusabb módon kell megfogjon. Ha ezt elérte, akkor kell elkezdeni formálni azt, még hozzá úgy, hogy a saját véleményével megfűszerezi. A beleérzést, az érzelmi hatások kiváltását és az érzelmi azonosulást, amelyek a dolgozatom tárgyát képezik, Brecht éppen hogy nem javasolja. Nézetét így foglalja össze: „*Miközben a színpadi feladatát abszolválja a színész, tekintse példaképének a műszaki emberek jókedvét, az egzaktul dolgozó sofőrét például, aki kitűnően kezeli gépét, hangtalanul és elegáns könnyedséggel váltja a sebességet, s mi sem akadályozza eközben, hogy ráógumit rágjon – és így tovább.*” (Brecht, 1969, 197) Mennyire különbözik ez attól a sok-sok ismert történettől, amikor a színész még előadás után órákig nem tudja lerázni magáról az előadás erőteljes érzelmi hatását!

Brook

Peter Brook másrésztől különféle színházokról beszél: holt, szent, nyers, közvetlen. (Brook 1999) Ezek pedig különböző megközelítéseket hordoznak magukban. A holt színházat Brook nemes egyszerűséggel rossz színháznak nevezi – ezzel tehát nem is érdemes szerintem foglalkoznunk. A szent színházat elvontként definiálja, melyben fontosnak tartja a rítus visszatérését a színpadra, de e misztikum mellett a színjátszás stílusa teljesen természetes, hogy ezáltal bizalmasabb kapcsolatot tudjon kialakítani a nézővel. Ennek az eszmének legnagyobb alakja Grotowski volt – nagy hatást gyakorolt Brookra. A nyers színház egyenlő a populáris színházzal, melynek célja hogy a lehető legszélesebb körben kiszolgálja és szórakoztassa közönségét. Végül pedig a közvetlen, mely a mindennapi életről próbál ferde tükröt tartani a néző elé. Ezek a más-más eszményű színházak mind különféle színjátszási stílust követelnek meg, tehát mindannyiszor különféle szerepalkotási folyamatokat kell bennük alkalmaznunk.

Grotowski

Grotowski kísérleti színháza már-már a végletekig fokozta a színjátszás puritánságát, egyszerűségét. Laboratórium Színháznak nevezték műhelyét. Darabjait rendre kis nézőközönség előtt mutatta be. Előszeretettel fordult a mítosz felé, s úgy gondolta a színdarab csak eszköz, melyet a színésznek úgy kell szabadon felhasználnia, hogy tudatalattija és lelke minél jobban kitárulkozzék. Folyamatos önvizsgálatra buzdította színészeit, hogy lelkük

mélyében megtalálják érzelmeiket, valamint megtanította őket, hogy hogyan uralják azokat. Színházeszményét a szakralitás vezérelte, a megfoghatatlannal való kapcsolódás. (Adorján 2014)

Mejerhold módszere

A technika alapja az úgynevezett biomechanika. Lényege, hogy a cselekvés szüli az érzelmet; alapjai William James pszichológiai, valamint Ivan Petrovics Pavlov reflexológiai tanulmányai.

„A színész által önmagában felfedezett és megtalált elemek jön létre a szerep lelke és belső képe. A szerepbeli emberi lélek eleven élete természetesen, önmagától tükröződik a színész eleven testében, s ezzel létrehozza emberi lelkének külső életét.” (László 2015)

A Sztanyiszlavszkij módszerrel ellentétben a színészt nem egy totális és naturalista, hanem plasztikus megközelítésre sarkallja, továbbá hogy a szerep aspektusain külön-külön is lehet dolgozni, míg végül az ember szintenként össze nem rakja, mint egy puzzle. Emellett megalkotott egy mozgásrendszert, mert szerinte a színésznek nem csak a vokális effektekre kell hagyatkoznia, hanem a vizuálisra is. (Barba 2015) Az adott körülményeken belül tehát – gondolok itt a karakter fő-, és alcéljaira, valamint a darab céljára – a „hogyan” megalkotása. Ezt a tudatosan kialakított tudatalattival érem el. Ez a módszer sokkal strukturáltabb, sokkal átgondoltabb, sokkal szigorúbb, mégis sokkal jobban el tudom engedni magam benne. Gyakorlatilag a karakter minden rezdülését – a legapróbb gesztusig – tudatosan meg kell alkotni. Attól kezdve viszont, hogy ezeket megalkotta, s aztán bemagolta az ember, gyakorlatilag semmi más dolga nincs, csak hagyni, hogy átfolyjon rajta. Ekkor a szerep szinte papírra vethető, akár egy zene partitúrája, s nekem, mint alkotónak semmi más dolgom nincs, mint ezt száz százalékosan magamba égetni. Ezek után gyakorlatilag semmi dolgom, csak lejátszani azt. Igen ám, de ez önmagában nem elég, mert ez még csak a szerepem önmagában, a színjátszás viszont egy társasjáték – a kollégákkal és a nézőkkel egyaránt. Ez a módszer viszont lehetőséget biztosít arra, hogy bármilyen szituációra a pillanatnyi kedvem szerint reagáljak, s mivel a házi feladatomat elvégeztem, félre már katasztrofálisan semmi nem tud siklani. Így tud létrejönni a helyzet „itt és most” -ja.

Sztanyiszlavszkij módszere

Én ilyenkor nagy, erős érzelmi pólusú (a helyzetnek megfelelő) emléket keresek, melyet megpróbálok újra átélni - főképp gyerekkori élményeket szoktam elővenni. Ezt *érzelmi emlékezetnek* hívjuk. (Sztanyiszlavszkij 1988, 200—231) Emellett hívószavaim vannak,

melyekre tudom, hogy megindíthatok magamban bizonyos érzelmi folyamatokat. Próbálom felidézni a helyet, a helyzetet, esetenként a konfliktust, hogy lelki szemeimmel lássam magam kívülről. Az érzés lehetőleg legpontosabban való újraélése a célom, valamint az együttérzés – akkori önmagammal. Ha ez a kép kiélesedett, akkor szoktam elővenni a hívószavaimat. Ezek a hívószavak egyszerű, teljesen letisztult érzéseket szimbolizálnak. A tudatalattimban kialakult szimbólumrendszer pedig ezen *katalizátor* hatására mintegy varázsütésre beindítja a nagy érzelemgyüttest. Nem véletlen, hiszen ekkor alakul ki az érzelmi intelligencia is, gyerekkorunkra nagyon sok minden visszavezethető, és az ekkor átélt dolgoknak nagyon erős töltete van. (Bettelheim 2018, 27—31.) Freud számtalan ezzel kapcsolatos tanulmányt végzett, sőt, bizonyos esetekben már gyermekkorban elkezdett foglalkozni egy-két páciensével. Megdöbbentő kórképet fest például le az emberről, akinek gyerekkorában evészavarai alakulnak ki, felnőttkorában pedig látens homoszexualitással szenved, mert kicsiként ilyen-olyan traumákat élt át. (Freud 2003, 470—486.) Az ilyen pszichológiai kórképeken alapuló filmek, sorozatok keltik fel a legnagyobb érdeklődésemet. (Wan-Whanell 2010; Wang-Kreuzainter 2023.) Egy dolog biztos: az ilyen események és traumák nyomot hagynak az ember lelkében, és meghatározóvá válnak egész életünkre nézve, így művészetünkben bátran felhasználhatóak. Akármilyen tapasztalásai is legyenek az embernek, ha biztonságosan tudja használni azt, úgy a megoldás helyes: ennek a módszernek erős drámapszichológiai vonala van. Ilyenkor az ember az összpontosított és felgyülemlett energiáit kiéli magából, vagy talán pontosabban levezeti a szerepén keresztül. Jól mutatja ezt személyes példám.

Gyűlölet

Sokszor érzem, hogy az életben eluralkodik rajtam a dühöm, és mindent elsöprő pusztító gyűlöletté alakul át, s már-már a barbárság szintjére kezdek visszasüllyedni. (Colovic 1994,1.) Ezeket az érzelmeket egy az egyben átadom az általam formált Káin karakterének, hogy kezdjen vele ő, amit csak tud. A szerepben állva érzem, hogy éppen úgy, ahogyan rajtam is szokott, Káinon is eluralkodik ez az erő – szerencsére a szituáció pontosan ezt is kívánja. Érzem, ahogy az érzékszerveim kiélesednek, az idő lelassul, a tér beszűkül. A kezem ökölbe szorul, a szívverésem hol óramű pontosságú, hol összevissza kalapál – függően attól, hogy a gyűlöletnek éppen melyik színe hogyan erősödik bennem. Már-már ijesztő néha, mennyire egyszerűen bele tudok kerülni ebbe a flowba. Ez a darab vége, ezt általában végignézi egy teljes

osztályközösség. Ekkor elindul Káin Ábel felé – jómagam pedig azok felé a dolgok felé, amik bennem ezt az érzést előidézik – hogy fizikai bántalmazáson keresztül élje ki ezt a dolgot. Azonban mielőtt Káin széttépné Ábelt – én a színész kollégámat -, megállok, és észreveszem magunkat. Mindkettőnket. A tettelegességig fajulás egy nagyon rémisztő dolog, tehát egy nagyon erős impulzus. Emiatt az impulzus miatt teljesen összekuszálódnak a lelkünkben a dolgok. Emiatt az összekuszálódás miatt pedig teret nyerünk arra, hogy kiforduljunk a diákok felé, és megszólítsuk őket. Ennek a célja az, hogy a karakter kilépjen a saját világából, és belépjen az enyémbé, és segítséget kérjen. Ez a kétségbeesett segítségkérés egyszerre érkezik Ferencről és Káintól is. Ez egy nagyon nehezen kivitelezhető szituáció, mivel a színész alakította szerep és a közönség közötti beszélgetés egy teljesen esetleges dolog, amire nem lehet színészként felkészülni, hiszen ki tudja, milyen válaszok érkeznek a kérdésekre. Itt tehát a tudatos én Nagy Ferenc, és Káin már „csak” egy eszköz, egy forma. Felettébb szoktam élvezni ezt a helyzetet.

Minden osztályközösség másmilyen, mindenhol megvan a hierarchia, pontosan látszik kik alfák, kik elnyomottak, ki az, aki már az első pillanattól kezdve látványos érdektelenséggel operál, satöbbi... Ezekben a percekben viszont egy olyan hangulat teremődik meg, amit feszült csend szokott övezni. Nem igazán tudják hova tenni a dolgot, megszólalhatnak, vagy az előadás miatt nem szólalhatnak meg? Teljes bizonytalanság uralkodik az osztályteremben - én pedig ténylegesen segítséget várok az egyébként ténylegesen létező dühkezelési problémáimra. Imádom. És azért imádom, mert tudom, hogy megnyitottunk egy olyan kérdéskört ezzel a felállított szituációval, amely óriási mértékben érinti az ő életüket is, és nem feltétlenül tudnak vele beszélgetni bárkivel is erről. (Freud 2003) Fontos, hogy a látott dolgokat helyén tudják kezelni, és hogy közösen kibontsuk és boncolgassuk ezt az érzelem-kavalkádot. Ez járul hozzá a legjobban az ő személyes fejlődésükhöz. Illés Anikó így foglalja össze röviden Halász László *Az alkotó képzelet fejlesztése* című művét: „Látni tanulni nem más, mint képzelni tanulni, s így az észlelés tökéletesedése a gondolkodás önállóságára is hat” (Illés 1995, 2.) Vannak esetek, mikor a foglalkozások alatt – tehát a civil helyzetekben - egyszer sem tud a szemembe nézni egy nebuló, és mégis, Káin segítségkérésekor szemrebbenés nélkül állja a tekintetem. Néha – ha annyira bátrak és közlékenyek – akkor létre tudunk hozni egy tényleges beszélgetést is Káin és közöttük, azonban a legtöbbször annyira nem tudok mit kezdeni az „interperszonalizáló csend”-del, hogy bizonyos idő után kilépek a szituációból (Rosner 2010,79). Kilépek fizikailag is, mindazonáltal a megteremtett hangulatot nagy szakmai hiba lenne megszüntetni. Elmondom, hogy a hallott kérdések valóban Káin segítségkérései voltak, innentől kezdve itt viszont most

én vagyok velük – Ferenc. Lekuporodom a földre, és megkezdem az utolsó foglalkozásunk, ami arról szól, ki hogyan kezeli a dühét.

A terápia

Sokféle dolgot hallhat ilyenkor az ember – ki így, ki úgy csinálja. Egy dologban azonban biztos vagyok: számomra minden módszer hasznos lehet. Azóta, mióta a tantermi drámát csinálom, folyamatos fejlődést érzek magamban. A legmeghökkenőbb dolgok egyike, amit ilyenkor hallottam, hogy a tanár úr, aki beült az előadásra azt mondta, hogy ha ő fel akar robbanni, nemes egyszerűséggel csak lefekszik aludni egyet, és úgy ébred, hogy a dühének nyoma sincs. Én nem igazán akartam ezt elhinni, bár hallottam már ilyesmiről, pont a pszichológusnak tanuló húgom alkalmazza ezt a módszert – állítása szerint sikeresen. Ez annyira nagy szöveget ütött a fejembe, hogy velem is megtörtént a dolog – teszem hozzá, teljesen véletlenül. Nem mondanám, hogy kifejezetten a dühös állapotomban voltam, de érezhető volt egész nap, hogy feszült vagyok, mikor lefeküdtem aludni egyet délután. Persze semmiképpen sem azzal a céllal feküdtem le, hogy kialudjam a feszültséget. S az emberi agy tényleg csodás: álmodtam, még hozzá konkrétan azt álmodtam, hogy nagyon megverek számomra két ellenséges embert. Új emberként ébredtem. Felszabadultnak, sőt egyenesen jókedvűnek éreztem magam. Boldogan jelenthetem ki, hogy haladok a „gyógyulás” felé, és hálás vagyok, hogy ezzel foglalkozhatok. A freudizmus segítségével tudom értelmezni, ami történt. Eszerint a tudatalattimból felbukkant a feszültség forrása: a két emberrel szembeni ellenérzés, ami öntudatlanul egész nap bennem volt. Ahogy a tudat felszínére bukkantak ezek az érzések, hatásukat elvesztették rám, hiszen tudatosultak. Az álom pedig a Freud által vágyteljesítő álomnak nevezett jelenség volt: az az álomtípus, amely a tudatalatti elfojtott vágyait fejezi ki (Freud 1985).

Összegzés

A színészetben a legfontosabb munkaeszköz az elme, melynek folyamatos pallérozása elengedhetetlen a szakmában. A test formába ölti azt, amit megalkottunk, a lélek pedig életre is kelti ezt a figuránkat. Lelkünkre és érzéseinkre közvetlen ráhatásunk nincs, azonban tudunk olyan környezetet kialakítani, valamint vannak pszichés módszerek, melyekkel mozgásba lendíthetjük őket. Fontos elkülöníteni az együttérzésünket a figuránkkal, és a saját érzéseinket. Ezeken túl a tudatosan vezetett elméleti munka az, ami minden mást meghatároz karakteralkotás közben – ehhez előbb meg kell fejtenünk a saját tudatalattink, és megtanulni akár formálni is azt.

Egy szerepalkotás során meg kell tehát beszéljünk a rendezővel az ő elvárásait, definiálnunk kell a darabban betöltött szerepünket, meghatározni fő-, és alcéljainkat. Ezek után az eszköztárunkból ki kell választanunk sémákat, amik a figuránk tudatalattiját fogják meghatározni. Ez egy véget nem érő munka. Végül pedig meg kell teremtsük karakterünk számára a megfelelő környezetet, amelyben életre tud kelni, és határozzuk meg külső tulajdonságait, jellegzetes mozdulatait, gesztusait, amelyek élővé teszik a figurát, és amelyben a szereplő tudatalattija, lelki élete is tükröződik. Bár a tudatalatti egy elérhetetlennek tűnő dolog, önvizsgálattal, folyamatos tanulással, valamint végtelen munkával tartalmi lelepleződhetnek tudatos énünk előtt, azaz a tudatalattiból a tudat felszínére bukkanhatnak. Ez a folyamat az, amelyet működtetnünk kell különböző karakterformálások közben, így lehet a legbecsületesebben elvégeznünk a hivatásunkat, ráadásul menet közben – afféle mellékhatásként – a lelki életünk is nyugodtabb, átláthatóbb lesz.

Irodalomjegyzék

BETTELHEIM, Bruno (2018): A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Corvina Kiadó KFT.

BRECHT, Bertolt (1969): Színházi Tanulmányok. Magvető Könyvkiadó, Budapest

BROOK, Peter (1999): Az üres tér, Európa Könyvkiadó, Budapest

CSEHOV, Mihail (1997): A Színészhez. Ford. Honti Katalin. Polgár Kiadó, Budapest

FREUD, Sigmund (1990): Pszichoanalízis – Öt előadás 1909-ben, a worcesteri Clark Universityn. Kossuth Kiadó

FREUD, Sigmund írásai (2019): Rossz közérzet a kultúrában. Animula Kiadó

FREUD, Sigmund (1985): Álomfejtés. Ford. Hollós István. Helikon Kiadó, Budapest.

FREUD, Sigmund (2003): Válogatás az életműből. Európa Könyvkiadó, Budapest

-Egy kisgyermekkorai neurózis története (A „Farkasember” {részlet}).

-Pszichopata alakok a színpadon

SZTANYISZLAVSZKIJ, Konsztantyin Szergejevics (1988): A színész munkája. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.

Internetes Irodalomjegyzék

ADORJÁN Viktor (2014): Jerzy Grotowski „szegény színháza”. URL:

<https://www.hitelfolyoirat.hu/sites/default/files/pdf/12-adorjan.pdf>

BARBA, Eugenio (2015): Meyerhold, a groteszk, vagyis a biomechanika. URL:

https://www.literatura.hu/szinhaz/groteszk_biomechanika.htm

CSERHALMI György (2024): Ne taníts, szabadíts! URL:

<https://litera.hu/magazin/interju/cserhalmi-gyorgy-ne-tanits-szabadits.html>

COLOVIC, Ivan (1994): A gyűlölet tőkéje – A háború, a tudatalatti és a mítosz. URL:

<https://www.proquest.com/openview/db6ceacc315c107b87425a3c4ec78c50/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4878777>

ILLÉS Anikó (1995): A TIE pszichológiai háttéréről – szakirodalmi áttekintés. URL:

http://epa.niif.hu/03100/03124/00011/pdf/EPA03124_dpm_1995_2_014-016.pdf

LÁSZLÓ Zoltán (2015): Vsevolod. E. Meyerhold. URL:
<https://www.literatura.hu/szinhaz/meyerhld.htm>

PAP Ágota (2024): A sírás mint humánspecifikus jelenség megismerése és jelentősége a gyász folyamatában. URL: https://kharon.hu/docu/2024-1_pap-siras.pdf

ROSNER Krisztina (2010): A színészi jelenlét és a csend dramatikusan-teátrális játéka. URL:
<https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/14765/rosner-krisztina-phd-2011.pdf>

Anonym: *Osztályterem-színház, tantermi színház(i előadás)*. Színhazineveles.hu, Tudástár. URL: <https://www.szinhazineveles.hu/tudastar/osztalyterem-szinhaz-tantermi-szinhazi-eloadas/> (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

Anonym: *Színházi nevelési / színházpedagógiai program*. Színhazineveles.hu, Tudástár. URL: <https://www.szinhazineveles.hu/tudastar/szinhazi-nevelesi-szinhazpedagogiai-program/> (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

Anonym: *Vitaszínház*. Színhazineveles.hu, Tudástár. URL:
<https://www.szinhazineveles.hu/tudastar/vitaszinhaz/> (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

WÉBER Kata Zsófia (2017): Rejtett progresszió a színészi munkában. Az iskola mint az ismétlés helyszíne. URL: <https://archiv.szfe.hu/wp-content/uploads/2017/09/W%C3%A9ber-Kata-DLA-dolgozat.pdf>

Filmek jegyzéke

SMITH, Kevin (1999): Dogma. A film IMDB-adatlapja: URL:
https://www.imdb.com/title/tt0120655/fullcredits/?ref_=tt_ql_1 (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

WAN, James-WHANELL, Leigh (2010): Insidious. A film IMDB-adatlapja:
<https://www.imdb.com/title/tt1591095/> (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

WANG, Haolu-KREUZPAINTER, Marco (2023): Bodies, A film IMDB- adatlapja:
https://www.imdb.com/title/tt18347622/?ref_=fn_al_tt_1 (utolsó letöltés: 2024.04.22.)

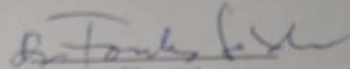
NYILATKOZAT

Nagy Ferenc (név) (hallgató Neptun azonosítója: 240DKR4)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: 2024. év 04. hó 20. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.
² A megfelelő aláhúzendő.
³ A megfelelő aláhúzendő.