Teatar kroz sport i revolt

Presečki, Dea

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of dramatic art / Sveučilište u Zagrebu, Akademija dramske umjetnosti**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:205:688697

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Academy of Dramatic Art







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI

Studij glume

Naslov diplomskog rada:

„Teatar kroz sport i revolt“

Diplomski rad

Mentor: Tomislav Pavković, izv. prof. art **Studentica: Dea Presečki**

Zagreb, 2021.

Sažetak:

U pisanom završnom radu proučavam fizičke i mentalne aspekte glumčevog tijela i uma koji su ujedno i glavne komponente u njegovoj obuci, usavršavanju i djelovanju. Kako bi glumac bio sposoban do kraja izraziti svoje kreativne mogućnosti, on mora biti upućen i preliven znanjem kako se tim svojim univerzalnim instrumentom služi. Trening, zagrijavanje i priprema svog tijela, brzina kognitivnih funkcija, fizička higijena i sprema, odgovornost; sve su to pojmovi koji se često nalaze i u rječniku profesionalnih sportaša. Studiranjem na Akademiji dramske umjetnosti i kao sportašica često sam primjećivala sličnost i bliskost glume i sporta. Uz svoje iskustvo kao bivše rukometašice, uz cijeli život posvećen jednim dijelom sportu te uz knjige koje govore o važnosti pripreme glumčevog tijela, u ovom radu bavit ću se upravo pitanjem glumca = sportaša tj. umjetnika = "atlete srca". O revoltu ću pisati ne nužno u smislu pobune ili opiranja nečemu, već o neprihvaćanju trenutne vlastite zone komfora i željom da se uvijek ide prema naprijed.

Summary:

In my written final paper, I study the physical and mental aspects of the actor's body and mind, which are also the main components in his training, development and performance. In order for an actor to be able to fully express his creative possibilities, he must be instructed and overwhelmed with knowledge of how to use his own universal instrument. Training, warming up and preparing your body, speed of cognitive functions, physical hygiene and fitness, responsibility; these are all terms that are often found in the vocabulary of professional athletes as well. While studying at the Academy of Dramatic Arts and as an athlete, I often noticed the similarity and closeness of acting and sports. With my experience as a former handball player, with my whole life dedicated to sports and with books that are centered around the importance of preparing the actor's body in this work, I will deal with the issue of actor = athlete, i.e. artist = "athlete of the heart". I will write about revolt, not necessarily in terms of rebellion or resistance to something, but about not accepting my own current comfort zone and wanting to always move forward.

Ključne riječi:

Fizička obuka, prisutnost, odgovornost, pripema, trenutak, alertnost, snaga volje, odluka, preuzimanje odgovornosti, sportski mindset, živo tijelo

Key words:

Physical training, presence, taking responsibility, preparation, moment, alertness, willpower, determination, mindset, living body

SADRŽAJ

1. UVOD……1

2. AB OVO……4

3. LE JEU, PLAY, IGRA……...6

3.1. Ekspresivni gimnastičar……....6

3.2. Kruha i igara……8

4.TRENING UMA……12

4.1. U dvorani……..12

4.2. U kazalištu……....19

5. TRENING TIJELA……23

5.1. Koža u kojoj živimo……23

5.2. Priprema……...27

6. KOGNITIVNI PROCESI……..29

6.1. Pamćenje……..29

6.2. Percepcija……31

6.3. Pažnja……...32

6.4. Učenje……..33

7. ZAKLJUČAK……35

9. POPIS LITERATURE……...38

1. UVOD

„When you perform a somersault in space which you are usually not able to do because it seems impossible, you regain some trust in yourself… It is not knowing how to do things that is necessary, but not hesitating when faced with challenge.“ [1]

U ovom citatu iz knjige *„An Acrobat of the Heart“* Stephena Wangha sadržana je sama bit onoga o čemu ću pisati u ovom radu. Kako ja živim i mislim kazalište te kako sam kroz sport shvatila teatar. Biološki razvoj čovjeka stalan je proces i ima svoje zakonitosti, iako moramo uzeti u obzir činjenicu da se neki segmenti tog biološkog razvoja odvijaju u svom tempu, kod svake osobe individualno i u različitim trenucima dosežu svoj vrhunac. Zašto je bitno dijete od malena poticati na kineziološke aktivnosti? Osim što fizička aktivnost pridonosi boljem zdravlju, fizičku aktivnost kod djece možemo shvatiti kao svojevrstan akcelerator u razvijanju motoričkih sposobnosti, socijalnih vještina, kognitivne percepcije, koordinacije, prisutnosti, fleksibilnosti i izdržljivosti. Naravno, ne mislim pritom da bi se dijete čim stane na noge trebalo početi baviti rukometom, košarkom ili nogometom. Naime, u toj ranoj dobi aktivnost djeteta trebala bi prvenstveno biti zastupljena u igri kako bi dijete dobilo plodan teren i bazu za učenje i ovladavanje novim vještinama za cijeli svoj život. Barnard (1981.) u svojoj knjizi piše:*“**Prva godina.** Antropolozi su iznijeli tvrdnju da je ono ključ ljudske evolucije i „kolijevka kulture“. U djetinjstvu mnogo lakše učimo nego kad odrastemo i, stoga, produžujući djetinjstvo možemo naučiti više.“* Na Akademiji za vrijeme svog studiranja često sam čula riječ *igra,* u raznim kontekstima: „*Igrajte se, dajte da vam bude dobro dok glumite.“, „Igrali smo jučer predstavu, publika je bila koma.“, „Igram Jelenu Andrejevnu u ispitu.“ ,“Odlično si igrala sinoć!“* itd. Često sam razmišljala kako bi za mene riječ *igra* u sportskoj dvorani i riječ *igra* na sceni imala potpuno drugačiji prizvuk, ali u oba slučaja shvatila sam da, iako se radi o drugačijim vrstama igre, one u svojoj suštini zapravo imaju isto značenje. O tome ću detaljnije pisati kasnije u svom radu. Nadalje, ono što me zanima i o čemu ću pisati u radu jest što je to fizički artikuliran glumac, pritom ne misleći isključivo na tijelo kao biološki spoj mišića, kosti, živaca i organa nego na **tijelo**[2] kao spoj glumčevog fizičkog tijela i uma kao jedinstvenog entiteta do kojeg je moguće doći samo konstantnim i posvećenim radom na sebi. Glumčev jezik je prvenstveno fizički. Prvo što vidimo kad predstava počinje je glumac, vidimo ga kako stoji, leži, ulazi na scenu, prvo što primjećujemo

[1] *„Kad izvodite salto prostoru, koji obično niste u mogućnosti učiniti jer vam se čini nemogućim, ponovno dobivate povjerenje u sebe… Ne znate kako učiniti ono što je potrebno, ali ne oklijevate kad se suočite s izazovom.“* (prijevod D.P.)

[2] Stoga će se u ovom radu, kad god se spomene **glumčevo tijelo**, podrazumijevati spoj fizičkog tijela i uma

je živo tijelo u nekom prostoru koji jest ili nije određen scenografijom, dekorom, svjetlima ili samo pozicijom publike u odnosu na izvođača. Glumac komunicira s publikom svojom tjelesnošću, svojim prisustvom, a upravo tim odnosom publike i glumca na sceni kazalište počinje. Publika i glumac su ono što određuje kazalište, bez jednog ili drugog ono ne postoji. To tijelo koje prvo uočimo na pozornici mora biti u mogućnosti izražavati se jasno i precizno i sve ono što se događa u sferi koja je na prvu nevidljiva publici (glumačkim žargonom „ono *iz unutra*“) glumac treba učiniti vidljivim publici. To tijelo treba rezonirati kroz sve pore svog bića, kroz oči, usta, trup, udove, vrhove prstiju, do malog prsta na nozi, kao jedinstven mehanizam koji će, alertan na trenutke u kojima je, biti spreman i osjetljiv na podražaje koje prima. Za ostvarenje toga i sigurnost glumca vrlo je bitno kakva je obuka artikuliranog glumčevog tijela. Neizbježno će glumcu omogućiti neku vrstu kondicije, no sama kondicija nije cilj takvog osviještenog tijela. Imati kondiciju je odlična prednost, no to ne znači da svoje tijelo treba naviti kao one lutke da bi stigle bez poteškoća od točke A do točke B ili osposobiti ga da sto metara pretrči za manje od deset sekundi, to znači znati kako ostvariti kondiciju i spremnost na okolnosti koje mu se događaju u tom momentu. Uzmimo na primjer, izvođenje finte u rukometu. Napadač koji ima loptu i kreće prema šest metara u namjeri da zabije gol koristi se raznim fintama da bi zbunio braniča i očistio si put prema golu. Realizacija takve finte iliti varke ovisi o faktorima koji grade svakog igrača, to su: okretnost, spretnost, izdržljivost, brzina, maštovitost, koncentracija, preciznost, točnost, jednom riječju - kondicija. Da bi uspio u danom momentu reagirati i u milisekundi osmisliti koju varku će napraviti braniču, on mora imati razvijenu psihofizičku kondiciju koja se, naime, vježba na treninzima, u „laboratorijskim uvjetima“, kad su igrači lišeni neizvjesnosti rezultata, adrenalina ili publike. Dakle, tu vrstu psihofizičke kondicije sportaš gradi na treninzima i ona mu mora biti glavni oslonac i temelj, da bi iz uvjeta treninga (sigurnog mjesta za rast, jačanje i učenje) mogao bez problema reagirati i u uvjetima utakmice gdje su emocije, osjećaji i energija povišeni i usmjereni prema jedinom cilju - pobjedi. Ovdje povlačim paralelu s glumcem jer i on, poput sportaša u svom učenju i treningu, iz dana u dan mora jačati svoju psihofizičku kondiciju: okretnost, spretnost, izdržljivost, brzinu, maštovitost, točnost kako bi u danom trenutku predstave (utakmice), pod adrenalinom mogao reagirati iskreno, autentično i sigurno.

Vježbe glumca i profesionalnog sportaša nekad se preklapaju, a nekad i potpuno razlikuju, što je jasno, s obzirom na različitost ciljeva kojima se teži. Ovaj rad ne treba shvaćati kao manifest o tome kako bi se nešto trebalo raditi, već kako se iz različitih segmenata našeg

života (u mom slučaju sporta) može pristupiti glumačkom zanatu gledajući ga iz neke druge perspektive i kako to iskoristiti za prelaženje prepreka u procesu i dolasku do cilja, naravno, do cilja prema kojem individualno gravitiramo.

„Don't try to exactly copy another person's path; use their knowledge, but remain aware that the particular „landscape“ of your own path is unique.“[3]

[3] Yoshi Oida; L'acteur invisible: *“ Ne pokušavajte točno kopirati tuđi put,iskoristite njihovo znanje, ali budite svjesni da je određeni „krajolik“ vašeg puta jedinstven.“* (Prijevod: D.P.)

2. AB OVO

Krenimo ispočetka, vratimo se tamo gdje je sve počelo, u zemlju maslina, bogova, heroja, sirtakija i hramova. U Grčku, kolijevku civilizacije. Ta kolijevka civilizacije dala je ogroman doprinos današnjoj europskoj kulturi i civilizaciji, od geometrije, filozofije, demokracije i umjetnosti do arhitekture, znanosti, natjecanja, zakonodavstva, a posebno prvog kazališta i Olimpijskih igara. Znamo da je prvo kazalište nastalo u staroj Grčkoj, da se rodilo iz rituala u čast bogu Dionizu kroz pjesmu i ples, poslije se to formiralo u prve tragedije, uvedeni su drugi i treći glumac, i tako dalje. Isto tako znamo da su prve Olimpijske igre također nastale u staroj Grčkoj i održavale su se u čast vrhovnog boga Zeusa. Za te svečanosti gradili su se amfiteatri i arene, jednom riječju - prostor za igru. Amfiteatri i arene su ubrzo postali i prostori za natjecanje gladijatora. Atrakcije koja je spojila sport i glumu u neku vrstu javne priredbe za Grke u kojima je sudjelovala i sama publika. Moramo znati da je gladijator prvo bio mačevalac, a tek kasnije profesionalni borac na javnim priredbama. Tijek gladijatorske borbe išao je otprilike ovako: uvod u borbe bio je mimohod, zatim bi uslijedila fingirana borba dok truba na kraju ne bi označila početak prave, stvarne borbe. Gledatelji su sudjelovali tako da bi oni odlučivali o gorkoj ili slatkoj sudbini palog borca. Pošteđen borac bio bi onaj kojem je publika mahanjem rupčića ili stisnutom šakom dozvolila da izbjegne smrt, a onima koji nisu bili te sreće, okrenuti palac prema dolje označio bi kraj njihovog života. Tad je izreka: *„Ostavio je dušu na sceni.“* imala totalno drugačiju konotaciju. Nije čudno za Grke da su na taj način pristupali izvedbama i priredbama, nerijetko su se na takvim priredbama prikazivala i okrutna smaknuća razbojnika ili travestije raznih obreda. No, Grci su sve to smatrali igrom, zabavom za pučanstvo i još jednim načinom trošenja slobodnog vremena. Dakle, već ovdje možemo primijetiti miješanje sporta i kazališta, sličnosti između sportske i dramske priredbe, publike koja je u interakciji s izvođačima te ritualima koje i jedna i druga vrsta takvog događanja imaju.

Možemo li onda, dakle, reći da su gladijatori u neku ruku bili i glumci? Smatram da, u kontekstu takvih javnih priredbi u staroj Grčkoj, možemo. Imali su igru, koja je imala svoje zakonitosti, izvodila se za publiku, pred publikom, borba se jednim dijelom fingirala, a publika bi se uživila u priču, suosjećala s borcima, odlučivala o njihovoj sudbini, ali i na kraju krajeva uživala u njihovim atletskim isklesanim tijelima.

Nekoliko stoljeća kasnije, razvojem filmske industrije, sve češće se događalo da su uloge u filmovima tumačili profesionalni sportaši. Uzmimo za primjer film *Tarzan* iz 1932. godine u kojem je glavnu ulogu tumačio plivač i olimpijac Johnny Weissmuller. Weissmuller se počeo baviti sportom vrlo rano, a osim plivanja i vaterpola bio je odličan trkač i skakač u vis. Osvajač pet olimpijskih zlata i jedne bronce i postavljač šezdeset i sedam svjetskih rekorda, na filmu je debitirao u ulozi Adama u filmu *Glorifying the American Girl* ne noseći ništa osim velikog smokvinog lista. Nakon toga uslijedio je njegov veliki proboj kao glumca u filmu *Tarzan*. Ne sumnjamo da je svemu tome uvelike pridonio njegov skladni izgled i utrenirano tijelo, što je zasigurno bio jedan od prvih razloga zašto je Weissmuller bio primijećen, ali uzevši u obzir što sve uloga Tarzana iziskuje od glumca (pogotovo u to vrijeme lišeno CGI tehnologije i kaskadera), bismo li mogli zamisliti nekog drugog da skače po drveću, da se njiše na lijanama, bori s lavovima, trči bos po džungli i istovremeno izvrsno igra?

3. LE JEU, PLAY, IGRA

3.1. Ekspresivni gimnastičar

S obzirom da sam vrlo rano za vrijeme svog studiranja počela primjećivati koliko mi je sport pomogao u mom razmišljanju o glumi i kazalištu općenito, počela sam se interesirati za literaturu koja je uglavnom bila povezana uz nastavu scenskog pokreta. Tako sam se susrela s knjigom Jacquesa Lecoqa *The Moving Body* iliti *Le Corps Poétique.* U ovoj knjizi Lecoq ne piše o univerzalnom glumačkom treningu ili priručnik o tome kako nešto treba, a kako ne, već nudi cjelokupan kreativni trening za umjetnika, bio on redatelj, glumac, autor, majstor svijetla… Ona zapravo opisuje Lecoqov privatni život, kako je preko sporta, pokreta i kazališta razvio osjećaj za prirodu ljudskih odnosa i kako oni rezoniraju u različitim kazališnih žanrovima. Lecoq je počeo svoj rad kao sportski trener i terapeut, crpio je inspiraciju za glumački trening kroz vježbe kao što su: stoj na rukama, kolut, premet. Za njega te vježbe nisu bile svrsishodne, u smislu da moraju biti limitirane da isključivo služe jačanju muskulature i koordinaciji, već kako mogu pomoći tijelu da omogući i ostale transformacije, kako da se iz jednog oblika prelijevaju u drugi i tako otvaraju prostor za nova značenja tog pokreta. Ono što mi se posebno svidjelo kod Lecoqovog pristupa kreativnom treningu jest način na koji se istraživanje odvija. Naime, on govori da se u radu sa studentom ne smiju omogućiti konkretni odgovori, odnosno da student sam mora tražiti odgovore na pitanja i izazove u kojima se nalazi, isto tako profesor koji sudjeluje u tom istraživanju ne smije studentu pružiti gotova rješenja već mora sam uz svog studenta biti u poziciji istraživača. Upozorava da je tijekom takvog procesa potpuno prihvatljivo i normalno ako se do nekog odgovora ide zaobilaznim putem i upravo je u tome čar istraživanja. On taj zaobilazni put uspoređuje s biljarom: kako bi crna biljarska kuglica upala u određenu rupu da se partija biljara završi, ona mora proći zaobilazni put, obilazeći sve ostale kuglice na stolu. Ja sam to shvatila na način da biljarska igra ne bi imala smisla da tih ostalih kugli nema. One predstavljaju stadije i procese koje svaki student glume mora proći, riješiti se potencijalnih smetnji, savladati usputne procese i otvoriti put ka bezuvjetnom stvaralaštvu. Kad se kugle na početku razbiju, ne možemo očekivati da će se u svakom razbijanju posložiti na isti način kao i u partiji prije, ali možemo očekivati da će to iziskivati određeni trud, dosjetljivost i vrijeme da se teren za igru pročisti i da se igrač može fokusirati na jedan određeni zadatak koristeći pritom „finte“ i „poteze“ kojima je prethodno spremao kugle u rupe. Nadovezujući se na to, Lecoqova pedagogija želi nas naučiti da gledamo svijet oko sebe, da gledamo jedni druge i razmotrimo što bi moglo funkcionirati, a što ne u trenutku u kojem se nalazimo. Kao što sam

već spomenula Lecoq je kroz sport došao u kazalište. Počeo je trenirati u gimnastičkom klubu *En Avant* u Parizu. Kroz gimnastičke pokrete na vodoravnim i okomitim šipkama otkrio je geometriju pokreta koju je tada prenio u svakodnevni život. Obožavao je promatrati ostale atletičare, promatrao je pokrete elongacije i kontrakcije mišića pri izvođenju određenih vježbi i shvatio da je, kako on to naziva, „fizička poezija" bilo ono što ga je u tome najviše intrigiralo. A zatim je na fakultetu otkrio kazalište te 1947. godine počinje predavati fizičku ekspresiju u glumačkoj školi u Parizu. Kako je i sam bio sportaš, temeljni gestualni jezik bio je baziran na sportu koji je trenirao. Nakon toga uslijedio je njegov kazališni debi u kazališnoj trupi *Les Comédiens de Grenoble* gdje je imao zadatak raditi dramske karaktere s glumcima. O tome piše :*"It was not a question of training athletes, but training of dramatic characters such as king, a queen - a natural extension of the gestures acquired through sports. I hardly noticed the difference."*[4] Iako ubacuje gimnastičke vježbe u fizičku i vokalnu pripremu glumca, on upozorava da se one u kazalištu razlikuju od načina na koje se one rade u dvorani. Kao što često čujemo na Akademiji, da gesta ili pokret ne smiju biti mehanički, tako i Lecoq tvrdi da neki pokret na sceni uvijek treba biti opravdan. To opravdanje opisuje trima najbitnijim stanjima, a to su: naznaka, akcija i unutrašnje stanje. Svako stanje korespondira s tri dramska načina: naznaka je povezana s pantomimom, akcija s *commediom dell'arte*, a unutrašnje stanje s dramom. Za početak svog zagrijavanja on koristi gimnastičke vježbe koje inače imaju svrhu zagrijavanja tijela u gimnastici, a tako je, tvrdi on, i u kazalištu, samo što tim pokretima pridajemo konkretno značenje i širimo ih dalje u poznate nam, i već spomenute, transformacije. Dakle, ono što Lecoq govori jest da su upravo ti akrobatski pokreti jedni od prvih prirodnih pokreta našeg djetinjstva, a njegova želja je da pomogne glumcu da se ponovno sjeti te slobode pokreta koju smo imali kao dijete prije nego što nas je odrastanje gurnulo u šablonu prihvatljivijih načina ponašanja. Osim naravno, tog segmenta, znamo da je Lecoq proučavao i druge poznate tehnike koje su obilježile suvremeno kazalište, poznat je njegov rad s neutralnim maskama, karakternim maskama, *commediom dell'arte*, komedijom *buffo*, klaunovima, akrobacijama, mimom… Najbitnije kvalitete Lecoqovog načina obuke glumca jesu *disponsibilité (openness)* ili otvorenost - student koji je svjestan okruženja u kojem igra i kojeg uključuje u svoju igru (ovo podrazumijeva otvorenost ka kreativnim izazovima koji mu se nameću), zatim *complicité (a spirit of shared creativity)* ili saučesništvo - međusobno razumijevanje između izvođača, izvođača i publike (ovo podrazumijeva neizgovoreno razumijevanje između dva glumca ili glumca i publike) i na kraju *le jeu (play)* ili igra.

[4] „Nije se radilo o treniranju sportaša, već o osposobljavanju glumaca kroz dramske likove poput kralja ili kraljice - prirodni produžetak gesti stečenih kroz sport. Jedva sam primijetio razliku." (prijevod D.P.)

3.2. Kruha i igara

„Igra“ ili *„le jeu“* ili (kako piše Mark Evans u predgovoru knjige *Le Corps Poétique*) *„play“.* Da objasnim prvo značenje svake riječi na svom jeziku. Evans piše da riječ *play* u engleskom jeziku ima više značenja - dječja igra, čin pretvaranja, rekreacijska aktivnost; koristi se kako bi opisala nešto u sportu ili kazalištu (gdje se *play* referira ponajviše na dramski tekst), dok termin *le jeu* tumači sve isto kao u engleskom jeziku, samo što se još i odnosi na kreativni čin u kazalištu koji je nama poznatiji pod terminom *„improvizacija“*. Evans upozorava čitatelja da se Lecoqoeva *le jeu* ne smije shvatiti trivijalno, djetinjasto ili komično već kao potencijal tijela da bude spremno na promjenu, tj. transformaciju koja nam omogućuje razumijevanje svijeta oko nas. Ona obuhvaća dupli proces, proces baziran na učenju kroz životno iskustvo, koji je onda baza za stvaranje (drugog procesa) - imaginarnog, kreativnog odgovora na okolnosti koje nam se svakodnevno mijenjaju. Riječ *igra* u hrvatskom jeziku također obuhvaća značenja koja sam navela ranije, prema hrvatskom jezičnom portalu igra je: *„Djelatnost podvrgnuta nekom sustavu pravila koja uvjetuju poraz ili pobjedu“,* druga definicija govori nam da je to *„oblik rekreacije“,* treća da je igra *„način na koji glumac izvodi svoju ulogu“*, četvrta pak objašnjava igru kao *„aktivnost mladunčadi u većine sisavaca“*. [5] Ono što me posebno zaintrigiralo u traženju definicije igre jest ona koja je napisana prva: *„Igra je spontana tjelesna i intelektualna aktivnost djeteta kao sastavni dio odrastanja i razvijanja ličnosti tj. sredstvo odgoja, obrazovanja i razvijanja stvaralačkih sposobnosti.“* [6] Smatram da je ova definicija ključna za razumijevanje važnosti igre u najranijoj dobi. Često se sjetim svog djetinjstva. S obzirom na prirodu posla kojim se moj otac bavio kad sam bila dijete, jako bih rano stigla u vrtić, oko četiri i trideset svako jutro. U to doba još nitko od mojih vršnjaka nije stigao u vrtić pa bih se često igrala sama ili bih crtala ili slagala kockice, bila sam hiperaktivno dijete i uvijek u nekoj akciji, a kad bi mi se pridružila ostala djeca, ja bih procvjetala, osmišljavala nove igre, kao i svako dijete maštala i fantazirala o nekim svojim svjetovima. Nakon vrtića kod kuće me dočekao moj malo stariji brat i mlađi bratić i opet bi igra počela, loptali bi se, igrali graničara, igrali se rata, penjali se na stabla u vrtu, tražili blago, gradili nastambe u šumi, skupljali herbarij, igrali se skrivača ili lovice do mraka. Lopta je bila najpopularniji predmet u našem dvorištu. Imali smo svakakve; nogometne, košarkaške, rukometne, teniske, bejzbolske i uvijek bi bile neophodne za igre koje smo igrali. I tad je krenulo. Moj brat je znao odlično igrati nogomet, pa sam htjela i ja, nabijala sam loptu u ogradu, pokušavala žonglirati, izvoditi trikove, sve da bih mogla i ja

[5] Definicije su preuzete sa stranice https://hjp.znanje.hr/ (pristupljeno 24.8.)
[6] https://hjp.znanje.hr/ (pristupljeno 24.8.)

igrati nogomet kao svoj brat. I tako je bilo iz dana u dan, došla bih doma iz vrtića ili škole, izašla na dvorište i sve ispočetka. Sad kad se toga prisjećam, shvaćam da sam tad, igrajući se, svaki dan zapravo, na neki način, trenirala samu sebe bez da sam o tome razmišljala. Mislila sam da me zanima nogomet jer je zanimao mog brata, a ja sam zapravo samo htjela biti uključena u tu igru. Što sam bila starija imala sam sve bolju kontrolu nad loptom, ne samo u nogometu, već i rukometu i u košarci i prije nego što sam uopće znala za zakone fizike, znala sam procijeniti koliko jako moram baciti loptu i u kojem smjeru da bi ona završila u košu. Prije nego što sam znala pravila skok-šuta u rukometu, nekako mi je prirodno dolazilo koliko točno koraka moram napraviti kako bi se istovremeno odrazila od jedne noge, a sa suprotnom rukom pucala po golu. Srećom, moje djetinjstvo je bilo ispunjeno maštom, kreacijom, ali i jednom od meni najvažnijih stvari - sportom. Kad bih pješačila od škole do kuće zadala bih si neki cilj do kojeg moram doći, npr. uličnu svjetiljku ili rub zgrade i morala bih samo po svojem osjećaju u nogama zaključiti koja bi mi noga prva došla do cilja: lijeva ili desna. Voljela sam se testirati na taj način, bilo mi je zabavno. Osim toga, obožavala sam adrenalin, od klasičnog kucanja na vrata susjeda i bježanja, od špijuniranja i trčanja po školskim hodnicima prije nego učiteljica dođe u razred, do vožnje bicikla i jurnjava niz brijeg dok ti auti trube iza leđa, sve je to tad meni bila igra, za koju tek sad shvaćam koliko mi je u životu i za vrijeme studiranja zapravo pomogla. Taj isti osjećaj osvijestila sam kad smo na drugoj godini igrali ispit iz glume *Kazimir i Karolina* u klasi profesorica Aide Bukvić i Doris Šarić Kukuljice. Sjećam se da sam sjedila iza zastora, čekala ulazak u scenu i vidjela kako reflektori probijaju kroz zastor, znala sam da me u tom trenutku nitko iz publike ne vidi, a svejedno sam bila strašno uzbuđena i osjećala sam kako mi srce lupa. U tom trenutku pitala sam se zašto se tako osjećam iako u tom trenutku nisam na sceni, na nišanu cijele publike, sigurna iza zavjese, ali adrenalin me držao spremnom i sigurnom za ono što me čeka dvije minute kasnije. Kad sam osjetila taj adrenalin, nisam više slušala onaj nervozni glas u glavi koji se boji da će nešto poći po zlu ili da ću možda zaboraviti tekst, već sam se oslonila na onu želju i veselje da nešto na čemu sam radila i što sam mislila, prime i shvate oni koji to u tom trenutku gledaju. Taj osjećaj adrenalina i želje da igram pred publikom (bilo na utakmici ili u kazalištu) prati me kroz cijeli život i glavni je razlog zašto se ovim poslom bavim iz iskrene radosti i ljubavi. Zanimalo me postoji li onda univerzalna ludistička definicija za igru, postoji li definicija koja bi mogla obuhvatiti i objasniti kako se kroz dva različita segmenta života, kroz dvije naoko različite igre, javljaju iste emocije, iste misli i istinska volja za konstantnim kretanjem prema naprijed. No, osim već spomenute Evansove, u ovom smislu postoji neizostavna teorija koja mi je preciznije mogla odgovoriti na to pitanje. To je teorija koju Roger Caillois predlaže u svojoj knjizi *Igre i ljudi,* a u čijoj sam podijeli primijetila bliskost kazališnih trenutaka i

sporta. U svom predgovoru navodi Huizinginu definiciju igre, a koja glasi: *„Ukratko, u pogledu forme, igra se može definisati kao slobodna akcija koju prihvatamo kao fiktivnu i izdvojenu od svakodnevnog života, sposobnu, međutim, da potpuno obuzme igrača; aktivnost bez ikakvog materijalnog interesa i koristi; koja se odvija namerno u ograničenom vremenu i prostoru, po redu predviđenom datim pravilima, podstičući u životu odnose između grupa koje se namerno okružuju misterijom ili prerušavanjem naglašavaju svoju izuzetnost u odnosu na ostali svet."*[7] Ovu definiciju možemo bez problema primijeniti i na kazališnu igru. Fiktivna je, izdvojena od svakodnevnice, obuzimlje igrača (i publiku), ima određene kazališne konvencije i međe prostora (pozornice). Ono što me najviše zaintrigiralo u ovoj knjizi je Cailloisova podjela igara u četiri kategorije, a to su *Agon, Alea, Mimicry* i *Ilinx.* On i sam govori da su to sektori igara koje se dijele na osnovu samostalnih principa i istovremeno ih raspoređuje između dva suprotna pola, a to su: *paidia* (ovdje vlada princip razonode, slobodne improvizacije, veselja, nekontrolirane fantazije, nepredvidivosti) i, na suprotnom polu, *ludus* (ovdje vlada potreba da se priroda *paidie* podvrgne određenim konvencijama, preprekama, s ciljem da put do željenog cilja bude naporniji i zahtjevniji, neobavezna teškoća). Osnovne kategorije on objašnjava ovako: *Agon* je grupa igara kojoj je glavni cilj natjecanje, tj. pobjeda, ukratko sve igre u kojima se radi o borbi, rivalstvu, gdje su stvoreni uvjeti da se suparnici nalaze u skoro pa idealnim uvjetima, a onaj koji je jači/bolji/precizniji pobjeđuje (tenis, nogomet, utrke, streljaštvo..); *Alea* je potpuna suprotnost *Agonu,* ovdje spadaju igre na sreću, igre s kockama (kocka, rulet, lutrija…), odnosno igre u kojima pobjeda isključivo ovisi o sreći i sudbini igrača, dakle, ona potpuno negira trening i postavlja sudbinu kao jedinog činioca pobjede; dalje slijedi *Mimicry*, odnosno svaka igra koja podrazumijeva prihvaćanje iluzije, prihvaćanje situacije da smo u fiktivnoj sredini u kojoj postajemo neka fiktivna osoba i u skladu s danim okolnostima tog fiktivnog svijeta se i ponašamo (kod djeteta igre u kojima se igra lopova i policajca, kuhanja, vila, ali istovremeno dramske interpretacije i kazališne predstave) i, na kraju, *Ilinx* - ovdje spadaju igre koje se zasnivaju na izazivanju vrtoglavice i konstantnom pokušaju da se na trenutak ostvari neka vrsta pometnje, stvaranje grča ili zanosa koji na trenutak miču realnost (vrtuljak, ljuljačka, valcer…). Primijetila sam da su ove četiri kategorije koje Caillois predlaže bile suština mog djetinstva, igre koje sam i sama igrala kao dijete, tako na primjer: željela sam biti kao svoj brat pa sam vježbala nogomet (*agon)*, igrali smo jamb *(alea*), prerušavali bi se u likove iz filmova ili se igrali rata *(mimicry)*, u parku smo se stalno vrtjeli u vrtuljku ili ljuljali na ljuljačkama (*ilinx)*. U ovakvoj podijeli Caillois piše da kazališna igra isključivo spada u kategoriju *mimicry,* no zaustavit ću se na takvom tumačenju

[7] Caillois, R., str.32.

na trenutak i provući kazališnu igru, kazališni proces i trening kroz sve četiri kategorije, jer mislim da su unutar te jedne kategorije *mimicry* zastupljene i ostale vrste igre o kojima autor piše. Proučavajući te teorije koje su postavili Evans, Lecoq ili Caillois, shvaćam koliko mi je igra unaprijedila motoričke sposobnosti, kako sam do dan danas izrazito kompetitivna, ali i dalje pristrana timskom radu, koliko me nije strah adrenalina i izazova, koliko me snaga volje i sportski um tjeraju da samu sebe guram dalje i jače, kako promatram i opserviram svijet i ljude oko sebe, koliko sam i dalje željna učiti i istraživati i kako sam uz odgovornost koju sam stekla kroz sport održala i ono djetinjasto u sebi: iskrenu želju i veselje za igru.

4. TRENING UMA

4.1. U dvorani

Nakon vrtića krenula sam u školu. Srećom, imali smo mnogo izvannastavnih aktivnosti koje su nam se nudile u školi: likovna radionica, dramska sekcija, informatika, zbor i ona koja mi je bila najdraža: sportska. Svaki petak dva sata prije ili poslije škole, ovisi o turnusu koji sam bila taj tjedan, dolazila sam na sportsku gdje smo igrali uglavnom rukomet, košarku ili nogomet. U mojoj generaciji bilo je neuobičajeno mnogo djevojaka koje su bile nadarene za sport, ali smo svejedno bile u manjini pa nam je učitelj često dao da utakmicu rukometa ili košarke igramo s dečkima. Bile smo toliko vješte i spretne da je profesor odlučio s nama na sportska natjecanja. I tad sam prvi put osjetila što to znači kvalitetan i dobar timski rad i što sve on sa sobom poteže. Krenule smo trenirati češće, jače, više jer smo znale da se bliži dan natjecanja i prva utakmica, prvi susret s natjecanjem takve vrste, branimo ime škole, nama je to tad bio veliki ponos i odgovornost. Sjećam se jednog zimskog subotnjeg jutra, otprilike tjedan dana prije naše prve utakmice, kad smo moja prijateljica Iva i ja krenule pješice na sportsku. Snijeg je tu noć napadao toliko da su nam noge do koljena bile u snijegu, a imale smo pola sata hoda do dvorane. Kad smo napokon došle mokre i smrznute do dvorane bile smo uvjerene da smo jedine došle na trening jer nikoga nije bilo, a to je bilo jasno s obzirom da su ostale djevojke živjele u okolnim mjestima i selima otkud im je bilo dvostruko teže pronaći prijevoz ili se odvažiti pješice na tako dug put po snijegu. Dvorana je bila prazna i hladna jer grijanje nije radilo, hodnici su bili tihi, učitelja još nije bilo pa smo odlučile da, u slučaju ako se nitko ne pojavi, treniramo sedmerce i dodavanja. Kad smo otvorile vrata svlačionice dočekao nas je prizor kojeg se i danas sjetim kad razmišljam da je nešto preteško ili da nema smisla. U svlačionici su bile sve cure iz ekipe, od prve do zadnje sve, i one cure koje su živjele u gradu i one koje su bile udaljene sedam kilometara od škole, sve su došle na trening, nije bilo nikakve isprike, utakmica je za tjedan dana, na trening se mora doći. Mokre ili suhe, smrznute ili zagrijane, gladne ili site, ali uglavnom sve pospane, obule smo tenisice, navukle štitnike, svezale kosu u rep i krenule u akciju na trening. U sportu je to jednostavno tako, kad imaš dobru ekipu, dobro okruženje u kojem treniraš, radiš, u jednom momentu počinješ disati kao jedno, ne žališ sam sebe i ne razmišljaš kako je nešto teško ili kompliciranо ili zahtjevno jer shvaćaš koliku odgovornost imaš kao jedan kotačić u cijelom mehanizmu, umjesto toga razmišljaš o ekipi, o zajedništvu i čuvaš leđa drugima jer znaš da će i tvoja leđa uvijek biti čuvana. Vjerovala sam da je takvo zajedništvo i međusobno povjerenje jedino moguće razviti i dobiti u sportu, jer ima nešto u tome, da zajednička muka i napor koji

ulažeš, postane na kraju ono u čemu uživaš, a veselje i ponos koji smo osjećale kad smo nedugo nakon toga donijele pehar u školu na kojem je pisalo :“ Osvojeno prvo mjesto na županijskom natjecanju iz rukometa“ tada je za mene bilo neopisivo i glavni razlog zašto sam onda krenula trenirati rukomet u klubu.

Treniranje u rukometnom klubu bilo je drugačije od rukometnog treninga u školi, profesionalnije, ozbiljnije, učile su se konkretne taktike, segmentirana dodavanja, detaljnija zagrijavanja tijela, klub je bio viša razina od onog što sam do tad mislila da znam o rukometu i o igranju. Počela sam trenirati sa šesnaest godina i vrlo brzo ušla u ekipu seniorki koje su tad imale preko dvadeset godina. One su bile već uigrana ekipa, osvajale odličja na utakmicama druge hrvatske lige, imale su puls i kompaktnost jedne ozbiljne rukometne ekipe. Na prvu mi je sve to bilo zastrašujuće, došla sam na neki nepoznati teren u okolinu gdje se znalo što se radi i kako se radi, gdje je sve bilo ofenzivnije, te djevojke su prštale snagom i samopouzdanjem kojeg ja tad još nisam imala. Uvjerena da nisam dovoljno spremna i dorasla na takav izazov često mi se događalo da bi mi na treningu ispala lopta iz ruke, da bi promašila čitav gol, nisam željela imati loptu u rukama jer sam se bojala da ću opet pogriješiti i nakon toga bih grizla samu sebe, trening bi odmicao dalje, a ja bih još uvijek mislila o onom trenutku kad sam loptu zabunom dodala suparničkoj igračici. Jednostavno mi nije bilo jasno što moram raditi da se taj osjećaj makne iz mene. Od razmišljanja o tome nisam puno imala, a činjenica da i dalje budem nesigurna i povučena nije dolazila u obzir pa sam jednostavno krenula. Krenula sam od banalnih stvari, trčala sam brže i više na treningu, pa makar i bez razloga, odlazila sam na igralište navečer s tatom da pucamo po golu, dolazila sam ranije na trening da ponovim duplo križanje koje su cure znale odraditi „ko' po burek“, zadala sam si da moram jednog dana u skoku dotaknuti mrežicu košarkaškog obruča, pa sam skakala (tad sam na treningu dobila nadimak Skočimiš) i nakon nekog vremena, dobila sam osjećaj neke sigurnosti, samopouzdanja, znala sam da to mogu i prestala se bojati. Zahvaljujući tome, sport me na takav način pripremio za situaciju koja me dočekala kad sam počela raditi na svojoj prvoj profesionalnoj predstavi *Matijaš Grabancijaš Dijak,* u HNK Varaždin, u režiji Krešimira Dolenčića. Igrala sam naslovnu ulogu i došlo je vrijeme prve probe. Došla sam u okolinu koju ne poznajem, ne znam kako diše, došla sam u profesionalno kazalište i imala veliku odgovornost naspram sebe, profesora i redatelja Dolenčića, kolega i cijelog kazališta. Tu količinu odgovornosti koju sam imala nisam nikako uzimala zdravo za gotovo i, umjesto misli koje su mi se rojile po glavi kao kad sam prvi put došla na trening sa seniorkama, znala sam kako ću u takvoj situaciji nove sredine i novih ljudi dozvoliti sebi da budem iskrena,

neopterećena i istovremeno dati vremena ostalim kolegama da me upoznaju. Što ne znači da sam se odmah postavila na četiri noge, nego sam jednostavno izbacila činjenicu iz glave da nečemu nisam dorasla i prestala u tom momentu sumnjati u svoje sposobnosti, konstantno se krećući prema naprijed. To objašnjavam kroz snagu volje, koja se poprilično jasno spominje u knjizi Abasa Arslanagića *Rukomet; Priručnik za trenere, vratare i igrače*: *„Upornost i volja su tijesno povezani. Oni se ogledaju u sposobnosti da se djeluje na postizanje postavljenog cilja, bez podlijeganja sugestivnom utjecaju drugih ljudi. Jedna od najvažnijih elemenata u odgoju sportaša je samostalno rješavanje zadataka na treningu i tijekom takmičenja, pronalaženje rješenja na polju borbe, bez kolebanja i bez sugestija trenera.“*[8]

Takva nesigurnost i skeptičnost pojavila mi se na prvoj utakmici protiv rukometnog kluba iz Dugog sela, nova situacija, nove okolnosti, igra se u našoj dvorani, gleda nas naša publika, nema više treninga, sad je ozbiljna stvar. Naše cure igrale su sjajno, ali cure iz Dugog sela jako su ih dobro pratile. Prvo poluvrijeme, jedan razlike za nas, ja još nisam okusila teren. Naravno, znala sam da me trener još neće stavljati u igru jer sam nova, neiskusna. I onda dosuđen sedmerac za nas, trener se okreće prema meni na klupi i govori: „Ajde mala, nastupaš.“ Istovremeno uzbuđena i iznenađena, trčim na teren i osjećam da me lupa adrenalin i trema, znam da me roditelji gledaju s tribina, znoje mi se ruke, osjećam da sam zadihana, ali nije mi jasno zašto jer nisam ni minutu u igri. Došla sam na sedam metara, pogledala suparničku vratarku i uzela loptu u ruke. Razmišljala sam u koji kut da pucam, gdje da pošaljem loptu, da odustanem prije izvođenja i dam nekoj drugoj da puca? Čula sam zvižduk suca i umjesto da puknem u gol iz sve snage, u zadnjem trenutku odlučila sam lobati[9] loptu. Što nije bilo baš najpametnije jer se najčešće takva lopta lakše obrani, ali na sreću, ona je tog puta bila neobranjiva. Lopta je ušla u mrežu i čuli su se uzvici s tribina i naše klupe, a to mi je dalo takav vjetar u leđa da sam do kraja utakmice ostala u igri, trčala sam gore dolje po terenu, bacala se za loptama, napokon sam počela uživati i bez opterećenja igrati pravi rukomet. *„Agon je zahtevanje lične odgovornosti, alea - isključivanje volje i prepuštanje sudbini.“*, [10] kaže Caillois. U samom primjeru izvođenja tog sedmerca i *agon* i *alea* i, usudila bih se reći, *ilinx* bili su u tom momentu prisutni u mojoj igri. *Agon* koji je zapravo sama rukometna igra/utakmica, natjecanje ekipa, borba za pobjedu, *alea* u ovom primjeru čisti

8 Arslanagić, A., str. 41.
9 Termin u rukometu/nogometu/tenisu koji znači upraviti loptu tako da se protivnik prebaci, tj. da mu lopta padne iza leđa. Specifično je za taj način bacanja lopte da je to lagan šut, ima sličnu putanju kao kad košarkaška lopta upada u koš.
10 Caillois, R., str.46.

slučaj pogotka, umjesto da sam puknula zicer, prepustila sam se sreći i sudbini koja je odredila hoće li vratarka uloviti tu loptu ili ne i, na kraju, meni najzanimljiviji *ilinx,* kojeg najviše mogu povezati s „bacanjem u vatru“ i korenjem mog trenera nakon što sam to izvela. To korenje više je bilo pokrenuto iz trenerove simpatije prema tome što sam išla do kraja, bezuvjetno riskirati situaciju sedmerca, koja u većini slučajeva završi pogotkom. Čim sam došla u igru, pa to što sam se u zadnji čas ipak usudila za onaj drugi put, koji je klimav i ruban i puno manje siguran nego onaj uobičajeni, rezultiralo je time da me preplavila neka vrsta revolta prema samoj sebi, umjesto da kontroliram sve i u svakom trenutku željela sam osjetiti kako je to prepustiti se sreći i odluci sudbine. Taj osjećaj male „vrtoglavice“, užitka u takvom zanosu koji je prije bio grč nego zabava, to nesvjesno uživanje da netko viče na mene, omogućio mi je da tu energiju pretočim u ostatak utakmice koju sam igrala, taj zanos utjecao je na moju igru koja je uslijedila. Naravno, ne tvrdim da mi takav način riskiranja i prepuštanja osigurava zanos ili briljiranje u igri, jer kad bih na tom principu odigrala cijelu rukometnu utakmicu vrlo je vjerojatno da bih odigrala loše i propustila puno dobrih prilika, ali smatram da taj *ilinx* može biti mali začin za onaj dodatan „*adrenalin rush“* u našoj igri koja je ipak inače osigurana nekim konvencijama i pravilima za koje se možemo uhvatiti. Druga stvar koja me asocira na kazališnu atmosferu u situaciji utakmice jest gledateljstvo, odnosno publika. U ovoj usporedbi na publiku se referiram kao na ljude koji uživo prate utakmicu na tribinama, a ne preko ekrana. S obzirom da je 2020. godina bila pogođena pandemijom koronavirusa, često su se u novinama ili portalima mogli pročitati intervjui nogometaša koji govore koliko im je teže i demotivirajuće igrati nogometne utakmice ispred praznih tribina. Spomenula sam, moment publike u kazališnoj predstavi nužan je da bi kazalište postojalo, ali sportske utakmice mogu se odigrati i ispred praznih tribina. Pa možemo li onda govoriti o jednakom emocionalnom aspektu momenta između publike i izvođača i u jednom i u drugom slučaju? Za vrijeme predstave, publika prihvaća iluziju, odbacuje pojam o svakodnevnici, prihvaća biti dio takve fikcije, suosjeća s izvođačem na sceni, često se poistovjećuje, promatra i ćuti, a što se događa s nogometnim fanom za vrijeme gledanja svog favorita uoči finala svjetskog prvenstva? Pa, rekla bih isto to. Navijač tih devedeset (ili dulje) minuta utakmice odbacuje svakodnevnicu, prihvaća fikciju igre koja ima jasno određena pravila, poistovjećuje se s igračem, trenerom, sucima malo teže, proživljava jako emotivno trenutke koji se događaju za vrijeme utakmice, titra istovremeno s titrajem igrača na terenu. Utjecaj koje kazališna predstava ili utakmica imaju na gledatelja međusobno su, na van, potpuno različiti, ali u dubini zapravo potpuno isti i to vrlo lako mogu usporediti s *mimicryjem* koji je potpuno nesvjestan kod gledatelja. Naime, kad bih gledala neki film ili neku predstavu u kazalištu koja bi kod gledatelja provocirala tugu ili empatiju, voljela bih

kradomice obratiti pažnju na reakcije gledatelja pokraj sebe i primijetila sam kad je neki glumac ili glumica bila sama na sceni ili plakala, publika bi reagirala makar izvanjski kopirajući njegovu facijalnu ekspresiju, ako bi se netko naljutio, gledatelj bi naborao čelo ili stisnuo obrve, ako bi neki glumac s velikim zanosom izgovarao neki monolog, gledatelj bi netremice osluškivao što on govori i možda čak i lagano rastvorio usta. Samu sebe sam često znala „uhvatiti" u tim momentima kad bih npr. gledala film i onda bi se zacrnio ekran, a ja bih vidjela svoju grimasu na ekranu, koja je bila napravljena potpuno nesvjesno zbog onog što se događalo u sekvenci koju sam gledala. Isto tako, kad promatramo nekoga tko je vatreni navijač i gleda utakmicu, u neizvjesnim dijelovima utakmice on naginje svoje tijelo u smjeru gdje bi najbolje bilo da lopta ide - prema suparničkom golu, neki navijači čak i oponašaju udarce nogometaša koji pucaju na gol, kad je tijesna situacija u šesnaestercu gledatelj često skakuće na nogama. Dakle, ponovimo Huizinginu definiciju igre: *„...igra se može definisati kao slobodna akcija koju prihvatamo kao fiktivnu i izdvojenu od svakodnevnog života, sposobnu, međutim, da potpuno obuzme igrača..."*. Čovjek koji ide u kazalište ide svojom voljom, bez obaveza ili prisile, dolazi u kazališnu dvoranu (on već, pa makar i fizički ćuti da ga kazališna dvorana poput oklopa izmiče iz svakodnevnice), svjetla se pale, počinje glazba, glumci počinju igrati, njegovo aktivno oko sve to prati i magija kazališta počinje. Sve me to podsjetilo na *mimicry* gdje se prihvaća iluzija, gledatelj pa makar i na trenutak za vrijeme igre zaboravlja da postoji svakodnevni svijet, on je dio izvjesnih okolnosti koje su mu nametnute preko igre i to je tad za njega jedini svijet, nesvjesno na sebe stavlja maske, pretvara se da je ili ono što prati ili ono što gleda. *„U tim uslovima, pored samog spektakla, u publici se rađa takmičenje pomoću mimicry, koje udvaja stvarni agon sa terena ili piste."*[11]

Osim izvanjske mimikrije vidljive kod gledatelja koji prati igru, ne smijemo zaboraviti da postoji i emotivna mimikrija, prijenos i međusobno dijeljenje onog što glumac osjeća *iz unutra.* Jednom sam na Akademiji čula rečenicu: *„Ako ti kao glumac na sceni ridaš i plačeš ne znači da ćeš to isto proizvesti i kod gledatelja. Daj prostora publici da sama osjeti emociju kojom barataš na sceni."* Za mene je to potpuna istina i to me podsjetilo na često spominjani Gavellin „mitspiel" kojeg isto kao što mogu prepoznati u kazalištu prepoznajem i u sportu. Kad napraviš nešto neočekivano, poput tog riskantnog sedmerca, publika i igrač zastrepi na jedan kratki trenutak, no nakon što se zatrese mreža i čuje se zvižduk suca, i igrači i publika dolaze u jednu fazu gdje je sve potenciranije pa tako igrači igraju bolje i preciznije, a publika navija i prati jače i više. Dogodi se nešto neizgovoreno između onog na terenu i onog koji

[11] Caillois, R., str.51.

gleda, možemo reći da u tom odnosu dolazi do neke vrste zajedničke su-igre pa tako gledatelj također postaje i igrač. Takva konekcija izvjesnih igrača i publike stvara neki zajednički puls, bilo kojim taj jedinstveni organizam funkcionira, a to smatram jednim od važnijih pokretača za svakog sportaša ili glumca. Prisjetimo se spomenutih gladijatorskih borbi u Staroj Grčkoj. Gledatelji su odlučivali o sudbini gladijatora, navijali su, uzvikivali ili se zgražali kad bi njihov favorit u borbi dao ili primio udarac, zatekli su se u trenutku nekog događanja, gdje su svu svoju pažnju usmjeravali isključivo onome što se događalo u sredini arene. Dakle, ako su navijali i bodrili gladijatore, zasigurno nisu bili ravnodušni. Iako na sigurnom mjestu u publici, gdje im ne prijeti smrt kao onima koji se bore, njima je stalo do toga što će se tijekom igre događati i koji će od boraca na kraju doći do trijumfa. U svakom slučaju, mogli su se poistovjetiti s igračima, mogli su prepoznati sebe u igri; ili kao onog kojeg treba poštedjeti ili kao onog koji zasigurno treba biti nagrađen za svoj trud. Publika u bilo kojem smislu, za vrijeme utakmice, predstave ili gladijatorske borbe prepoznaje sebe u onom tko je na terenu, tko je akter igre ili borbe, što se ne smije smatrati kao sebičnost već kao nužan proces i kanal kojim se razvija emotivna konekcija između onog koji gleda i onog koji je gledan.
Nakon tog izvođenja sedmerca, shvatila sam koliki je gušt baciti se u vatru, iznenaditi samu sebe, zatresti si tlo pod nogama, gušt preuzimanja odgovornosti i spremnosti na rizik. No, to je bio samo početak, jer se do povjerenja u to ne dolazi zbog takvog jednog trenutka nego konstantnim radom i bivanjem u tom prostoru rizika koji na prvu nije ugodan i poznat. Ono što mi je to donijelo je da sam se prestala opterećivati s budućim trenucima, bavila sam se onim što je sad, u tom trenutku sadašnjosti, kako se s njom hvatam u koštac i kako donosim odluku za ono što me čeka dalje. Strah je u svojoj biti emocija koju trenutno osjećamo, ali u odnosu na ono što će se dogoditi u budućnosti. Kao kad, na primjer, šećemo šumom i ugledamo zmiju ispred sebe, nas je automatski strah jer se bojimo da će nas zmija ugristi i bježimo od nje. Dakle, osjećamo strah, bojimo se mogućnosti neke opasnosti koja se još nije ni dogodila. Tako sami sebe udaljavamo od sadašnjeg trenutka, od trenutka u kojem se suočavamo s nečim stranim, nepoznatim, s nečim s čime još nemamo konkretan odnos, a zašto se toga bojati, umjesto da to prihvatimo i krenemo otvarati mogući put koji će nam razbistriti tu mutnu vodu? Toga sam se sjetila kad smo na Akademiji imali seminar aikida. Jedna od prvih vježbi koje smo imali bila je ta da dva studenta stoje u prostoru, jedan ima oružje (to smo fingirali tako da smo imali ispružene ruke spojenih dlanova) i kreće prema drugom studentu koji tog oružja nema. Učitelj aikida želio je da demonstriramo kako se u takvim trenucima obraniti. Student bez oružja bi se trznuo, navalio na napadača i pokušao mu onesposobiti oružje ili ga uhvatiti za noge i baciti na pod ili zbuniti, pa nakon toga dobiti priliku da navali na napadača. Uglavnom, sve dosjetke bile su okrenute prema tome da je

napad najbolja obrana. Ali ne, učitelj aikida rekao je da je cilj te borilačke vještine da se protiv nasilja bori nenasiljem, naglašavao je poštovanje svakog živog bića, skromnost i predanost sebi i drugima. U svim tim rješenjima koje su studenti nudili primijetila sam da su tijela uglavnom ukočena, u grču, samo naizgled spremna za opasnost. Dodavanjem sve više i više napadača na tog jednog studenta učitelj nam je ukazao da su grč i napetost samo manifestacije koje otežavaju samoobranu. Tijelo nama na taj način daje privid da je pripravno, da osluškuje, ali kad se ta pažnja podijeli na nekoliko opasnosti oko nas, nemoguće je da tijelo stekne neku vrstu fluidnosti i neopterećenja. Tijekom takvog grčevitog izbjegavanja, student drži dah, mišići su mu napeti, ako ispušta zvukove ispušta uglavnom kratke, grčevite izdisaje i nakon vježbe se strašno umori, tijelo mu traži zrak. I onda je uslijedila učiteljeva demonstracija, on je na komičan način dokazao da sve to zapravo uopće nije potrebno. Napadalo ga je sedam studenata s oružjem, a on je sve to izbjegavao s velikom lakoćom u tijelu, bez trzavica i grčenja, a uz to nam uspio u smirujućem i ugodnom tonu prepričati što je sve taj dan radio. Nakon toga svaki student koji je sudjelovao u prvoj demonstraciji želio je isprobati je li to i za njega moguće. Nakon nekog vremena, svaki bi povjerovao u to da je takav način moguć, a naposljetku i lakši, i nakon toga bi u dvorani zavladala potpuno drugačija atmosfera. Od ozbiljne i tihe atmosfere koja se može usporediti s atmosferom gledanja Janice Kostelić dvije sekunde prije ulaska u cilj, dvorana se ispunila nekom radošću i međusobnim iskrenim smijehom.

4.2. U kazalištu

Takav način razmišljanja koji sam razvila kroz sport pratio me čitav život. Stalno sam testirala vrijedi li to samo u sportu i na utakmicama ili inače u životu. U momentima bih tjerala samu sebe prema onom čega me najviše bilo strah ili u okolinu koja mi je potpuno nepoznata *(ilinx)*, uvijek sam u početku poželjela odustati jer je to najlakše jer „što meni to treba“, ali nekako me moja znatiželja uvijek održala da isprobam sve do kraja *(agon)*. Tako ću bar imati jedno iskustvo više iza sebe i mogućnost da sljedeći put biram hoću li to ili ne. I onda sam upisala Akademiju i sve to na kratko je palo u drugi plan. Odselila sam u drugi grad, napustila rutinu i prijatelje koje sam imala kod kuće, odvojila se od svoje obitelji - jedine prave sigurnosti koju sam imala čitav život. Sve je odjednom postalo daleko i bila sam sama na svom putu. To je s jedne strane bila velika sloboda za mladu i nezrelu djevojku u velikom gradu s tisuću dodatnih mogućnosti na koje nisam navikla, a s druge strane teret koji je samo potaknuo osjećaj usamljenosti, nesigurnosti i straha od nečeg novog. I onda studiranje, klasično preispitivanje i kopanje po sebi iako na prvim godinama ne znaš što tražiš, ukratko ulazak u labirint. Hvata te panika, želiš izaći, nosiš kuglu u želudcu, svemu pristupaš preoprezno i s nekom dozom lažne skrušenosti i skromnosti prema sebi, vlastitim mogućnostima, počinješ shvaćati da zapravo ništa još ne znaš i da, iako si za sebe mislila da si odgovorna i odrasla, sve od prije pada u vodu jer je ovo nešto skroz drugo i tu stvari funkcioniraju na potpuno drugi način. Trebalo mi je neko vrijeme da ponovno stanem na svoje noge. Ali kao i u sportu, govorila sam si da samo idem dalje, nisam željela odustati i to me spasilo. Nema žaljenja, tu sam gdje jesam, teško je, ali nemoj odustati. Isto kao što treba biti brižan prema sebi, treba nekad biti grub i strog jer tako najbolje naučiš sam sebe tjerati naprijed. Isto kao što bih trenirala u teretani, kad sam imala nekoga (trenera, prijatelja) tko je pratio moje pokrete, promatrao koliko sam čučnjeva napravila, koji me gurao da ne odustanem i govorio da izdržim još malo, trening bih bez razmišljanja odradila do kraja, ali čim sam znala doći sama u teretanu, kad nije bilo nikog da me provjerava, uvijek bih si olakšala stvari i nisam imala neku preveliku želju odraditi cijeli trening kako spada. I onda me to počelo smetati, željela sam se sama naučiti gurati naprijed jer neće uvijek biti nekog sa strane za to i, uostalom, naviknut ću se na odustajanje i prihvaćanje sigurnosti. Na taj način sam razvila kompeticiju sa samom sobom trening shvaćam kao svoju igru natjecanja same sa sobom, moj interni *agon.* Opet sam se preko sporta povezala sa situacijom koja mi se počela događati na Akademiji: akcija, djelovanje, bilo kakva vrsta kretanja, to me spašavalo od pretjeranog razmišljanja, koje je, po mom mišljenju, najveći problem kod svakog mladog neiskusnog glumca. Ono što je mene najviše ometalo je što sam kontstantno bila promatrana,

što od strane profesora, što od svojih kolega, na Akademiji si u nebrojeno više puta upravo u tom prostoru rizika, gledaju te drugi, imaš očekivanja sam od sebe, problem učestalog dokazivanja drugima i sebi, skrivanje svoje ranjivosti, jer ipak, došli smo u arenu i sad se treba boriti. Kazalište nije arena i rad u kazalištu nije borba. Meni je sport donio takvo razmišljanje, da je taktika i plan koju razradiš prije utakmice ono što slijediš kad uđeš na teren, nema druge, jer je to ekipa koja prema prije određenom dogovoru i planu funckionira. Treninzi, za razliku od treninga na Akademiji su brzi, nema publike koja te gleda, svi u istom momentu situacije morate biti orijentirani na bezbroj podražaja oko sebe, nema vremena za stajanje sa strane, i iako si zamjena pa čekaš svoj red na klupi, pratiš utakmicu i analiziraš slabosti ili prednosti ekipe, ukratko, publika na rukometnim treninzima na taj način ne postoji. Tamo nisi osuđen na one momente, kao na Akademiji, da staneš na pozornicu i sam izvodiš nešto ispred mračne i naizgled prazne dvorane. Na satovima stalno si okružen publikom, jer se rad uglavnom usmjerava na svakog individualno, nerijetki su bili trenuci da bi mi se smučilo kad sam znala da imamo deset minuta da nešto osmislimo i onda svaki posebno to treba prezentirati. Jednostavno nisam navikla na takav način rada da se koncentracija ekipe s kojom radim u jednom dijelu tog procesa koncentrira upravo i isključivo na mene. Često sam čula druge kako kažu da je to najljepši posao na svijetu, ali kroz sve što sam prolazila nije mi bilo jasno zašto je meni onda sve to toliko teško. Proces, učenje, navika - sve su to momenti koji iziskuju strpljenje i to se s vremenom ostvari bilo prije ili kasnije. Shvaćala sam da što sam imala manje vremena za razmišljanje, a više posla, to sam bila sretnija i ispunjenija svojim radom, osjećala sam nalete entuzijazma i veselja koje su mi dolazili i koji su bili sve češći. Glavni indikator da povjerujem u svoj rad bio je stoj na rukama. Sjećam se sata *Scenskog pokreta* kad smo učili kako se pravilno ulazi u stoj, nije mi uspjelo iz prve, padala sam, izbacila bih se iz ravnoteže, ali bih svaki dan prije, poslije ili za vrijeme sata pokreta odvojila bar dvije minute samo da probam opet. I korak po korak, nakon semestra, nakon godine dana sve duže sam mogla stajati na rukama. Kroz sport moje tijelo i moj um pronašli su način kako da se odnose prema radu i prema procesu. Istovremeno vježbajući mišiće, vježbala sam svoje strpljenje i s godinama smanjilo se vrijeme koje mi je bilo potrebno da ponovno, ispočetka povjerujem u svoje trenutne mogućnosti i znam da će se narednih godina to vrijeme smanjivati još više. Kad se sjetim jednog od prvih satova *Scenskog pokreta I* kod profesora Pravdana Devlahovića, sjetim se baš tog straha i grča od publike. Zadatak je bio jednostavno se kretati na glazbu koju će nam profesor pustiti na zvučnike. Danima sam razmišljala što ću raditi jer sam obično uvijek morala imati plan da nešto ispadne u skladu s onim što očekujem, nisam željela dozvoliti da nešto bude van moje kontrole, nisam željela ispasti nesigurna i nekreativna pred svojim kolegama. Kad smo kolektivno komentirali svaku

izvedbu pojedinačno, dobila sam pozitivne, konstruktivne komentare, ali sam svejedno nekako osjećala da, iako je to samo mala etida iz pokreta, nešto nedostaje. I tu sam zapravo pronašla rijetki moment kad mi je sport u neku ruku zapravo odmogao što se tiče studiranja na Akademiji. Kao što sam spomenula, strategija i taktika termini su koji se koriste u sportu, za svaku igru kojoj je cilj pobijediti, nadjačati protivnika (*agon)* trener mora s igračima imati razrađenu taktiku koja mu omogućuje pobjedu, oni na teren dolaze s određenim planom. Zamislimo npr. da Hrvatska igra protiv Portugala, naravno da će taktika Dalića biti da postavi na Ronalda (jednog od najbljih igrača svijeta) obrambenog igrača koji će ga moći čuvati i sprječavati da uopće primi loptu ili da izvede neku akciju, on je opasan igrač i obrana bi trebala igrati na način da se posebna pažnja obrati na njega, i to je jedna vrsta taktike koja će pomoći igračima da dođu do pobjede ili bar da se obrane od gubitka utakmice. Taktika ti daje neku vrstu sigurnosti, reda i discipline jer, kad imaš više igrača, između njih treba postojati dogovor i precizan plan ako žele imati dobar i kompletan tim koji će pobijeđivati. I zbog te vrste sigurnosti ili samo zbog takvog mišljenja da je plan sigurnost koju moram unaprijed dogovoriti, nisam navikla nešto prepuštati slučaju (*alea)*, htjela sam uvijek imati kontrolu nad onim što radim, a pogotovo ako to radim pred nekim. Kako ću si uopće dozvoliti da se prepustim slučaju ako nemam niti unaprijed osmišljen plan? Dakle, nemam se za što uhvatiti ako prepuštanje slučaju krene van moje kontrole. Dugo sam kroz svoje studiranje na Akademiji tražila što to točno nedostaje, zašto se ne osjećam ispunjeno, pokušavala sam konkretno naći problem, ali sam postupno shvatila: nedostaje mene, nedostaje moje ranjivosti, one ranjivosti da dopustiš da u trenutku reagiraš kao ti, bez pripreme, bez unaprijed osmišljenog plana, to je zastrašujuće, ali na kraju krajeva nužno. Zbog toga bih nekad i iz čistog bunta ili inata, kao i u teretani, samu sebe tjerala do ekstrema, na primjer da potpuno nepripremljena uđem u neki zadatak. To je revolt koji želim objasniti, revolt u smislu neprihvaćanja *statusa quo* u svom stvaralaštvu, nego konkretan bunt protiv stagniranja i vječita želja da se na taj način stvari isprobaju iznova na potpuno nenaučen i nepredvidljiv način. Takav revolt prema vlastitim očekivanjima i revolt prema trenutnoj nekapaciranosti u odnosu na mogućnosti nevidljiva je sila koja svakog umjetnika gura i mora tjerati prema naprijed. Kao što govori Arslanagić u poglavlju *Razvoj moralno voljnih kvaliteta*: *„Cilj i uvjeti takmičenja zahtijevaju od sportaša maksimalno naprezanje volje, bez obzira na već postignuto. Što su uvjeti takmičenja teži i protivnici bolji, borba je interesantnija, a pobjeda draža.“* [12] I kad sam shvatila da bit našeg stvaralaštva ili bilo čega drugoga u našem životu nisu ekstremi, nisu samo *ludus* i *paidia*, jer oni označuju neke maksimume (za koje osobno ne

[12] Arslanagić, A. str. 41.

vjerujem da su ikad dostizljivi), nego sve točke između i njihova ravnoteža, kad sam otkrila da je veselje u tome da možeš u različitim trenucima žonglirati kako god poželiš počela sam se sve više baviti i brusiti konkretne vještine unutar tog spektra svojih vlastitih mogućnosti.

5. TRENING TIJELA

5.1. Koža u kojoj živimo

Istraživajući literaturu koja nudi različite pristupe prema obuci glumčevog tijela, neizostavan je i inspirativan citat iz Artaudove knjige *Kazalište i njegov dvojnik* gdje Artaud opisuje glumca kao „atletu srca“, naime, on piše: *„Glumac je poput pravog sportaša, ali s još jednom iznenađujućom kvalitetom. On, naime ima emocionalni organizam koji je analogan sportaševom, koji je paralelan s njim, koji je poput njegovog dvojnika, iako ne djeluje na istoj razini. Glumac je atleta srca.“* Trening svakog profesionalnog sportaša uglavnom se bazira na nekoj vrsti rutine, on priprema svoje tijelo i trenira ga da postigne ciljane rezultate, bilo da zabije gol u nogometu ili da postavi novi svjetski rekord u skakanju u vis. On dolazi na trening, izvodi aerobne vježbe kako bi postigao još bolju kondiciju, da bi ojačao krvožilni sustav i pluća, zatim izvodi anaerobne vježbe koje uglavnom služe jačanju muskulature i jačanju mišićne izdržljivosti i, na kraju, istezanje koje omogućuje prevenciju od ozljeda i povećanju opsega nekog pokreta. Njihov rast i razvoj kao sportaša često se prati brojkama, u smislu koliko mu je trebalo da pretrči sto metara, koliko je napravio sklekova, koliko mu je vremena bilo potrebno da pretrči maraton. Dakle, za svaki stil sporta, za svaki posebni mišić u tijelu postoje posebne vrste vježbi i poseban način treninga, ali cilj im je zajednički - osposobiti svoje fizičko tijelo za napore koji ga očekuju u nekoj vrsti natjecanja, jer ne smijemo zaboraviti da je bit i cilj sporta natjecanje i kompeticija. Cilj svakog sportaša je pobijediti, biti najbolji, doći do trijumfa, bez takve vrste kompeticije sport ne bi imao previše smisla. No, kako je onda sport povezan s kazalištem i zašto se glumac onda uspoređuje sa sportašem? Zašto onda Artaud glumca naziva „atletom srca“? Što to znači? Kad na takav način uspoređujemo sport i kazalište, nema nam pretjerano smisla, ali značenje treba potražiti ispod površine koja nam je naizgled neuvjerljiva. Glavna stvar, po mom mišljenju, koja povezuje sportaša i glumca je trening tijela i vještina. Trening kao polagan, strpljiv, uporan i svrhovit proces koji pomaže izgradnji neke tehnike. Wangh piše: *„A warm-up is a bridge between the conditions of mind, body and voice you have been using in everyday life and the conditions of mind body, and voice you need in order to act. A warm-up is a process, one that keep growing and changing, and one that you must constantly reinvent.“*[13] Wangh se uglavnom u pisanju svoje knjige bazirao na radu i tehnikama Jerzyja Grotowskog, ovaj citat shvatit ćemo kao njegovo tumačenje rada i treninga Grotowskog. Naime, on tvrdi da se kroz

[13] „Zagrijavanje je most koji povezuje stanje uma, tijela i glasa koje koristimo u svakodnevnom životu i stanja uma, tijela i glasa koji su nam potrebni da djelujemo (u kazalištu). Zagrijavanje je proces koji neprestano raste i koji se mijenja i mora ga se stalno iznova prilagođavati“ (Prijevod D.P.)

zadane fizičke vježbe lakše dolazi do nekih unutarnjih emocionalnih stanja i da se vježbama koje je prakticirao Grotowski povezuje tijelo sa umom. On govori o tome kako je Grotowski poticao svoje studente da slušaju vlastite impulse i dozvole da njihova tijela eksterioriziraju unutarnji sadržaj. Njegov rad prožet je vježbama kao što su: točka balansiranja - metoda za centriranje uma, žongliranje - metoda gdje je koncentracija izgrađena od više malih energija distrakcije, vježbe za kralježnicu - centralnog mjesta transporta energije i živčanog sustava u našem tijelu, stoj na rukama - metoda u kojoj se proučava problem ravnoteže i pravilnom usmjeravanju energije. Zašto je bitno znati napraviti stoj na rukama, zašto se to uči na Akademiji? Ja sam to shvatila kroz tumačenje Grotowskog: njemu nije bitno hoće li neki glumac biti u mogućnosti stajati sedam, deset ili petnaest minuta u stoju, njega zanima što se dogodi kad glumčevo tijelo izleti iz ravnoteže, kako tu energiju koja nas je zatekla (što mi još uvijek, nažalost, zovemo greška) prenijeti u ono što slijedi dalje i kako iz toga napraviti konkretan opravdan pokret. U ovom slučaju ne govorimo samo o situaciji u pokretu, već taj nalet energije, kako je usmjeriti i na emocionalnom i na fizičkom planu. Zadao je vježbu izdržaja svojim studentima i u momentu kad je primijetio da je studentima teško i da će odustati, rekao je da sad promotre emocije koje kroz njih putuju: bijes, ljutnja, ravnodušnost; njihovo tijelo nije imalo izbora nego biti u tom položaju i, kako je mišićima postajalo teško, tako se unutar njih događala emotivna promjena. On je tad rekao da zapamte taj osjećaj nemoći i bijesa, da ga pokušaju lokalizirati i da se putem takve mišićne memorije slijedeći put fokusiraju na svijet koji im se događa na emotivnom planu. Takav rad nakon nekog vremena omogućio im je da na brži i efikasniji način, preko tijela dođu do iskrenih i autentičnih emocija i osjećaja. *„Remember that the purpose of this work is not to turn you into gymnast; the purpose is to help you use the body to get in touch with your inner life and feelings.“*[14] Shvativši Wangha, odnosno Grotowskog možemo shvatiti i što je to Artaud mislio kad se na glumca referirao kao na „atletu srca“. Glumac korištenjem svog fizičkog tijela (akrobat) pronalazi i povezuje putove i kanale do svog unutarnjeg, emocionalnog organizma, a povezivanjem takva dva organizma u jedan nedjeljivi entitet postaje umjetnik, odnosno „atleta srca“. A i činjenice da se Wanghova knjiga o Grotovskom zove *Acrobat of the Heart* te da je Artaud za glumca skovao sintagmu „atleta srca“ su vrlo indikativne i dovoljno govore same za sebe, govore o sličnom putu dolaska do emocije preko glumčevog tijela.

[14] „Zapamtite da svrha ovih vježbi nije da postanete gimnastičar; svrha ovih vježbi je da iskoristite tijelo kako da stupi u kontakt s vašim unutarnjim svijetom i osjećajima.“ (prijevod D.P.), Wangh, S., str. 53.

Prve dvije godine na scenskom govoru bavili smo se uglavnom učenjem pravilnog disanja. U početku mi to baš i nije imalo smisla, pitala sam se „Zašto moram učiti pravilno disanje, ako dišem cijeli život? Što to znači „pravilno“ disati? Zar postoji jedna vrsta disanja namijenjena za scenu, a druga za život općenito?“ To se opet razlikovalo od onoga što sam učila u školi solo pjevanja. Puno sam slušala o pravilnom disanju kroz dijafragmu, o pravilnoj upotrebi međurebrenih mišića, o dubokom udahu i ekonomizaciji zraka… U teoriji to je sve imalo smisla, ali u praksi malo teže. Na satovima govora sam dugo sam bila napeta, više sam razmišljala o tome kad će profesor primijetiti da nešto nepravilno radim nego što sam zapravo tražila; ukratko postala sam rob teorije koju tad nisam shvaćala ili sam shvaćala previše doslovno. Disanje u sportu, disanje u pjevanju i disanje na scenskom govoru za mene su tad bile tri različite stvari, a svakodnevno sam trenirala i jedno i drugo i treće. I to me strašno zbunjivalo, željela sam što prije riješiti se teorijskih uputa i nekako shvatiti to kroz praksu, a kad se previše držiš činjenica koje pišu u knjigama, a premalo sebe stavljaš u poziciju istraživača, teško je da si dovoljno otvoren i osjetljiv prema promjenama koje jednostavno kao student moraš proći. Kad sada razmišljam o te prve dvije godine studiranja i učenju disanja, postane mi smiješno što sam toliko slijepo slušala ono što nam se govorilo, a često se znalo dogoditi da ti isti dan dva različita profesora predaju dva međusobno kontradiktorna stava npr. o disanju. Bila sam potpuno izgubljena, često bi mi se govorilo da nešto još nisam shvatila jer nisam kod kuće dovoljno radila na tome, a to nisam mogla podnijeti, još manje sam se htjela nalaziti u poziciji da svoj rad moram opravdavati. Ta ljutnja koju sam imala u sebi, u meni je samo potpirila moj razvoj i učenje. Isto kao i kod Grotowskog, studenti koji su bili u vježbi izdržaja zasigurno su bili bijesni na svog profesora jer im ne dozvoljava da se odmore od vježbe koja iziskuje veliki napor, ali to im je proizvelo neku emociju, možda čak i inat da ostanu što dulje mogu. Taj inat često mi je bio motor koji me pokretao, riječi „ne mogu“ prvo nikad nisam željela reći samoj sebi, a pogotovo profesoru, i taj inat i revolt razbudili su u meni želju da tvrdoglavo idem glavom u zid. Nisam željela tapkati na mjestu, nisam se željela zadovoljiti s nečim što je bilo prihvatljivo, nisam željela prihvatiti činjenicu da ne mogu više i bolje od toga. Na trećoj godini stvari su mi se počele lagano kristalizirati, a to sam djelomično pripisala tome što sam imala koje iskustvo više i bila sam zrelija za izazove, tj. znala sam se, u svoju korist, bolje s njima suočavati. Teoriju sam više učila kroz praksu, a praksa mi je nekad pomogla da lakše shvatim teoriju. Imati fizički spremno tijelo za glumca nije dovoljno, on mora biti u stanju koristiti ga maštovito i kreativno, prenositi ono što se zbiva unutar njega, on treba bit konkretan i jasan, otvoren, ali i osjetljiv, dakle, baviti se sam sa sobom kroz *agon,* shvatiti igru kao *mimicry,* a u svoje stvaralaštvo uvesti i *aleu* i *ilinx.* Stanje uma, tijela i glasa o kojima Wangh piše, u izgradnji lika, u predstavi, na sceni općenito,

ne smiju biti segmentirani, ne smijemo ih shvaćati odvojeno, kao kategorije koje su same za sebe. Neminovno jedno utječe na drugo i jedino povezivanjem ta tri segmenta glumčevog tijela doći ćemo do vlastitog autentičnog i kompletnog stvaralaštva. Što sam više vjerovala tome da imam pravo istraživati i imam pravo griješiti, to su mi takve stvari i teorija koje na prvu nisam shvatila bile jasnije i vidljivije.

Često sam razgovarala sa svojim prijateljem kineziologom koliko je fizička aktivnost kod djece danas drastično smanjena i kako je sve više djece koja imaju smanjene motoričke, socijalne i kreativne sposobnosti. Zanimalo me koliko to točno utjecaja ima, je li se netko bavio sportom kao dijete ili nije. Razgovarali smo o psihologiji sporta i koliko je puta već dokazano zašto je bitno djecu odmalena poticati na fizičku aktivnost. Prema tom mišljenju, nastala je takozvana Bobath tehnika[15] s kojom smo se, nažalost, samo nešto sitno susreli na prvog godini pokreta na Akademiji. Od toga sve kreće, kroz igru dijete se socijalizira, razvija svoje mentalne mogućnosti; razvoj koncentracije, poboljšanje samopouzdanja i individualnosti, preuzimanje kontrole i samokontrole, osjećaj za drugoga, ponovno sve što su nam neprestano ponavljali na Akademiji. Prvo što dijete napravi kad se rodi je da udahne, dakle, kontrakcija mišića, fizički mehanički pokret, od toga sve proizlazi i dalje vodi prema tome da dijete otvori pogled prema svijetu i kreće u istraživanje koje formira i trenira drugi najvažniji organ u tijelu - mozak. Psihički i fizički rast i razvoj su u simbiozi. Jedno uvjetuje drugo i obratno. Na primjer, kad gledamo dijete u parku i kad se dijete na penjalici susretne s nekom vrstom prepreke, on će iz znatiželje pokušati na bilo koji mogući način tu prepreku savladati (tome se smijemo kod svih onih smiješnih kućnih videa koje gledamo na internetu) i posljedično, njegov um će stvoriti takav obrazac da, svaki put kad naiđe na prepreku, kreće u istraživanje. To istraživanje djetetu ne smije biti uskraćeno jer se tako gubi volja, želja, sloboda, kreativnost i jenjava tendencija prema nekoj vrsti kompeticije sa samim sobom.
Za mene kompeticija (natjecanje) o kojoj mislimo kad govorimo u sportu ne vrijedi u kazališnom radu. Glumci se, poput sportaša, ne natječu jedan protiv drugog s ciljem da jedan izađe kao pobjednik, a drugi kao gubitnik. Za mene je jedina prava kompeticija koju sam iz sporta provukla kroz glumu, ona koju imam sa svojom jučerašnjom ja, sa svim svojim prednostima i nedostacima, jer svaki dan želim i moram biti bolja nego što sam bila jučer, a to ću postići jedino tako da mi trening postane prvenstveno moja higijena, a onda i rutina.

[15] Bobath tehnika je fizioterapeutski pristup koji svoje temelje ima u razumijevanju senzomotornih funkcija, obrazaca i tonusa kretanja, njihovog utjecaja na svakodnevni život. Pomaže djetetu da ima veću kontrolu nad svojim tijelom u interakciji s okolinom. Sve se to odvija kroz igru i nerijetko se te vježbe primjenjuju i na odraslim osobama.

5.2. Priprema

Kao što sam već spomenula, jako rano sam se počela baviti različitim sportovima: plivanjem, rukometom, košarkom, trčanjem, hodala sam u teretanu, igrala nogomet, planinarila… Koliko je važno pripremiti tijelo prije takvih aktivnosti shvatila sam prekasno. Kasnila sam na trening iz rukometa, s velikom željom da odmah krenem u igru, zagrijavanje sam odradila površno i na brzinu. Ono što je uslijedilo je bila ozljeda koja me zauvijek spriječila da se nastavim baviti rukometom i koja mi je donijela probleme u svakodnevnom životu. Onda je prošlo neko vrijeme, rukomet sam zamijenila plivanjem, upisala Akademiju dramske umjetnosti. Jedna od prvih stvari koje sam shvatila na prvoj godini, s obzirom na tempo kojim se radi, bila je ta da jedan dio dana moram isključivo posvetiti brizi prema sebi i svom tijelu. Kroz godine pokušavala sam pronaći ono što mi najviše odgovara za pripremu prije izvedbe; yoga, vježbe za artikulaciju, glas, trčanje, aerobne vježbe, sve mi je to, naravno, pomoglo, ali ono što sam ja željela je pronaći neku univerzalnu rutinu koju ću odraditi i koja će mi dati sve što mi je potrebno prije izlaska na scenu. Svake je godine moje znanje o različitim načinima zagrijavanja i pripreme našeg glumačkog tijela bilo sve veće i shvatila sam da univerzalni trening ne postoji. Sve se svelo na osluškivanje tijela. Kad bih se osjećala rastreseno, s tisuću misli koje mi se vrzmaju po glavi, osamila bih se u nekom prostoru i meditirala desetak minuta, kad bih se osjećala umorno i inertno, odradila bih kratki trening za razbuđivanje, kad bih se osjećala ukočeno, napravila bih nekoliko „pozdrava suncu“ i istegnula bih se i tijelo bi profunkcioniralo. *„If you try different things, your body will give you clear anwsers. You must keep experimenting and noticing what works for you.“*[16]

Na prvoj godini diplomskog studija glume, u suradnji s Odsjekom kazališne i radijske režije, igrali smo režijski ispit studentice Kristine Grubiše *Paklena naranča* u „Muzeju Katran“. Dvorana u kojoj smo igrali nije prvenstveno namijenjena kazališnim predstava, stoga prostor nije bio opremljen kako obično bude u kazalištu. Ispit je bio zimi, adekvatne toplinske izolacije i grijanja nije bilo, a predstava je bila fizički iznimno zahtjevna i teška i bez pravilne fizičke pripreme postojao je velik rizik od ozljeda. Sjećam se da smo kolege i ja prije izvedbe pola sata odvojili za pripremu. Isprobavali smo načine kako ugrijati i pripremiti tijela, glasove, kako zagrijati smrznute šake i stopala, kako ukloniti hladnoću kao potencijalnu smetnju. Prva izvedba je prošla bez problema, druga je po tom pitanju bila još lakša jer smo

[16] Wangh, S., str.37., „Ako probaš različite stvari, tijelo će ti dati jasne odgovore. Moraš nastaviti eksperimentirati i primijetiti što za tebe funkcionira.“

shvatili da se već nakon prvih desetak minuta toliko zagrijemo da nam više uopće nije hladno, dapače, da nam je toliko vruće da bismo mogli skinuti još jedan sloj kostima sa sebe. Kako smo se oslonili na činjenicu da priprema koju smo imali prvi dan prije izvedbe nije toliko bitna jer ćemo se ionako zagrijati za vrijeme predstave, sve manje i manje vremena trošili smo na zagrijavanje, a još više i jače igrali. A adrenalin je opasna stvar. Nakon pete izvedbe, nakon što se tijelo ohladilo, a puls spustio na šezdeset, moj se kolega požalio na bolove u nogama. Svi smo mislili da je to od premora i forsiranja i nismo to uzeli za ozbiljno jer su nas čekale dvije najvažnije izvedbe za vikend, izvedbe koje smo čekali cijeli tjedan. Sljedeće jutro saznali smo da su te izvedbe otkazane jer kolega ima rupturu mišića i propisano mu je mirovanje do daljnjeg. I tek onda su krenula pitanja. Zašto se to moralo dogoditi? Zašto sad? Zašto nismo mogli odigrati još te dvije izvedbe? Razmišljaš kako vratiti vrijeme, tko je kriv, ali traženje krivca u tome nikad nije dalo kruha i tad shvatiš zašto je bitno pripremiti svoje tijelo prije izvedbe, iako ti se do tad činilo potpuno bespotrebno. Tijelo nam govori, bitno je samo da ga dobro slušamo.

6. KOGNITIVNI PROCESI

Za vrijeme cijelog života čovjek upija informacije i prikuplja podatke putem percepcije kako bi mogao shvatiti i tumačiti svijet koji ga okružuje. Zato često možemo čuti da čovjek uči sve dok je živ. Percepcija, mišljenje, pažnja, pamćenje, zaključivanje kognitivni su procesi koje svakodnevno svjesno i nesvjesno koristimo za stjecanje novih znanja. Iako nevidljivi, oni su ključ čovjekovog razumijevanja svijeta u kojem živi i isto tako zahtijevaju određeni „kognitivni trening." Dokazano je da takav trening itekako funkcionira jer postavljanjem većih i kompleksnijih izazova pred sebe jačamo nove neuronske veze u mozgu, koje postaju još čvršće. Kognitivna psihologija je jako široko područje, a ja ću se osvrnuti na segment stimulacije kognitivnog treninga i procese koje sam, za vrijeme studiranja na Akademiji mogla povezati sa sportom, kroz vlastito iskustvo i promatranje.

6.1. Pamćenje

Pamćenje je jedan od najčešćih kognitivnih procesa koje u životu, ali i u radu u kazalištu primjenjujemo i treniramo. Svojim roditelja i prijateljima koji su dolazili na ispite na Akademiji stalno sam odgovarala na isto pitanje :*"Kako uspiješ naučiti toliko teksta?"* ili *„Kako si uspjela zapamtiti gdje se sve kreće na sceni?"* Da se ne bavim kazalištem i da mi to nije svakodnevnica, vjerojatno bih i sama postavljala takva pitanja. Ne mislim da je pamćenje teksta ili mizanscena pitanje talenta i inteligencije, to je naprosto nešto što se iz dana u dan trenira, isto kao što i profesionalni nogometaš svaki dan na treningu vježba dodavanja. U intervjuima nakon utakmice nećemo čuti novinara kako ga pita kako je uspio zapamtiti koliko jako ili precizno mora udariti loptu s dvadeset metara udaljenosti kako bi ona završila u golu. Nije sve matematika, tijelo pamti. Usporedila sam to sa svojim iskustvom obnavljanja diplomskog ispita iz glume. Igrali smo *Tartuffea* u klasi profesora Dolenčića. Nakon dva mjeseca odmora, došlo je vrijeme za prvu obnovu. Obnova, naravno, iziskuje od svakog profesionalca i pripremu kod kuće u smislu ponavljanja teksta, po mogućnosti gledanje snimke, itd. Kad sam kod kuće ponavljala tekst iznenadila sam se što sam se uspjela prisjetiti svega, nekakvim logičkim zaključivanjem znala sam svoj tekst, a čak i tekst svojih partnera. I onda je došlo vrijeme da se dođe u prostor. Na prvoj probi nije bilo klasično postavljene scenografije ni svjetla ni kostima. Krenuli smo u prolaz scena i uglavnom stajali kad nam je nešto u tijelu govorilo da ovdje nešto nedostaje ili kad smo osjećali da nekako u krivom momentu stojimo baš na toj krivoj strani pozornice. Kad se tako prošla svaka scena zasebno krenuli smo u progon. Progon je bio tehnički, kao da smo jučer imali premijeru, nije bilo

zaboravljenog teksta, nije bilo krivih ulazaka na scenu, nije bilo velikih grešaka, samo što mi je subjektivni osjećaj govorio da je progon bio nekako mlak. Pokušala sam shvatiti zašto i nakon treće izvedbe shvatila: na toj prvoj izvedbi nisam sama povjerovala da je moguće nakon toliko vremena bez proba ili izvedbi bez poteškoća odigrati predstavu i konstantno sam bila na oprezu hoće li sve ispasti kako treba, a to je rezultiralo tome da nisam uživala u trenutku kad više pritiska od premijere nema i nisam dopustila sama sebi da se dogodi nešto neočekivano, ali, kako sam rekla, tijelo pamti, i iz izvedbe u izvedbu ja sam imala veću sigurnost i povjerenje i otvarale su se stvari o kojima nisam razmišljala ni za vrijeme procesa, ni za vrijeme prvih izvedbi. U slučaju da nisam prije toga pet godina trenirala svoje tijelo i um na taj način, vrijeme za takvu vrstu obnove bilo bi nemjerljivo duže i teže.

Vjerujem da je slično s učenjem teksta. Kad sam bila na trećoj godini, u sklopu nastave *Scenskog govora III* kod profesora Ozrena Grabarića svaki tjedan jedan sat je bio rezerviran za, kako smo mi to zvali, *„Al jazeeru“*. Svaki student trebao je pripremiti i naučiti napamet neki novi tekst (svaki tjedan - tekst jedan) i izvesti ga pred ostalim studentima. Nakon par tjedana primijetila sam kako mi se sposobnost pamćenja teksta i sloboda koju imam poboljšala i proširila. Prvi semestar uzimala sam kratke tekstove jer sam jedino toliko u tjedan dana mogla zapamtiti, kretala sam se linijom manjeg otpora jer je najlakše bilo odraditi to i sjesti u publiku, ali što je vrijeme više odmicalo, količina teksta koju sam mogla naučiti u tjedan dana, i moja želja da isprobam nešto i želja ostanem što duže na sceni postajala je sve veća i veća. Isto kao i na rukometnom treningu. Spomenula sam već da sam se divila starijim djevojkama kad su „ko' od šale“ izvodile dvostruka križanja, s obzirom da sam i ja to htjela naučiti, trenirala bih svaki dan, makar si vizualizirala preko mentalnih mapa ili skakala kod kuće po dnevnom boravku, trebao se samo dogoditi moment kad će moji mišići i moje tijelo upamtiti gdje se treba kretati i gdje proći suigrača i dodati mu loptu. Nakon što sam takvo križanje savladala na treningu, napadačke akcije koje smo onda učili bile su mi jasnije i u vrlo malo vremena bih upamtila putanje, kretanje ili zamjene koje za vrijeme igre moraju biti poprilično brže. Učenje je također trening, kako mozga tako i mišićne memorije, a kad se taj stroj podmazuje dugo vremena na taj način, možemo biti sigurni da nas u nekom trenu budućnosti neće iznevjeriti.

6.2. Percepcija

Kad sam trenirala rukomet u klubu trener bi nas često upozoravao na važnost percepcije za vrijeme igre. Imali smo vježbe koje su služile upravo tome, kojima smo uštimavali naše osjetilne organe da prime informaciju koliko je suparničkih, a koliko tvojih suigrača oko tebe, iza leđa ili bilo gdje u prostoru. Nakon nekog vremena takav trening omogućuje ti da bez gledanja i analiziranja, nesvjesno, po principu takozvanog šestog čula, znaš tko je oko tebe, koliko ti koraka treba da ne staneš na prijestupnu liniju, da osjetiš prazan prostor oko sebe koji je na primjer savršena prilika za suparničkog igrača da to iskoristi i zabije gol. Uzmimo za primjer Luku Modrića, nogometaša s neizmjerno razvijenom percepcijom. Kad gledamo utakmice u kojima igra i zbog čega je uglavnom poznat s u njegove lukave asistencije. Lopte koje on dodaje, bilo duge ili kratke, neopisivo su precizne, a kad promatramo njegovo kretanje i opažanje netom prije nego što doda loptu, vidimo da točno u svakom momentu ima jasan pregled igre i situacije na terenu. Brzina njegovog zapažanja i konkretne, precizne akcije u većinu slučajeva završe pogotkom. Kao i glumac, on reagira u trenutku, ne planira unaprijed kojem igraču će dodati tu loptu, ali je u svakom trenutku utakmice koncentriran i pripravan odgovarati na okolnosti koje se nameću. Znati biti pribran i svjestan trenutka, imati osjećaj za prostor, za partnere i za finoću kretanja na sceni/terenu odlike su velikih glumaca i sportaša. Često bih pomislila na Akademiji: *„Što meni znači da ja u svakom trenutku znam tko mi je iza leđa, da bez gledanja mogu točno znati gdje se na sceni tko ili što nalazi, pa nije ovo natjecanje?“* I onda se dogodio moj prvi ispit iz kazališne režije na trećoj godini glume. U režiji mog kolege Christiana Jalžečića igrali smo komad *Murlin Murlo*. Koncept ispita zamišljen je tako da prvih nekoliko minuta predstave kao Murlin nosim gas masku na glavi. Imati gas masku na glavi jako je estetski privlačno, ali osim toga nema nikakve druge koristi u kazališnoj predstavi, dapače, glumcu ili glumici još više otežava igranje predstave. Osjećala sam se poprilično zakinuto jer mi je bilo suženo vidno polje, od slabog svijetla i zamagljenog stakla nisam dobro vidjela ni partnera ni scenu, morala sam govoriti puno glasnije i artikulirati riječi mnogo više nego što sam to radila inače, a istovremeno nisam znala koliko me se čuje, nisam se mogla kretati slobodno i brzo po sceni jer su mi osjetila bila prigušena. Dakle, nije mi preostalo ništa drugo već izoštriti ona osjetila koja u takvoj situaciji nisu bila sputana: sluh i kinestetičke osjete. Svu pažnju nesvjesno sam usmjerila na slušanje podražaja koje oni primaju i shvatila da jedino na takav način mogu igrati, znati gdje mi je partner ili gdje je rub scene. Zahvaljujući takvoj percepciji, koju sam uspjela izoštriti preko sporta, na sceni mogu funkcionirati i ako su mi jedni od najvažnijih receptora oduzeti. Kroz rukometne utakmice naučila sam zašto je bitno imati „oči na leđima“. Rukomet je brza igra, u svakom

momentu na terenu trebaš pratiti što se oko tebe događa jer se svašta može dogoditi u jednom trenutku nepažnje. Uzet ću za primjer akciju križanja u napadu. Srednji vanjski pokreće akciju, on vidi da mu igrač s desne strane (desni vanjski) kreće u križ iza leđa i on točno u pravom momentu, pravom jačinom i preciznošću loptu doda u ruke svom suigraču, napominjem opet, bez da je prije vidio gdje on točno stoji ili koliko je udaljen od njega. Takva percepcija i osjećaj za prostor oko sebe, i u sportu i u kazalištu, pojedincu je samo prednost i jedna stavka manje o kojoj mora aktivno razmišljati u svakom trenutku bivanja na sceni ili terenu. Shvatila sam da mi ta svijest pruža profinjeniji osjećaj za okolinu i daje mi mogućnost da putem takve percepcije razvijem i osvijestim i druge bitne sposobnosti kao što je, na primjer, pažnja.

6.3. Pažnja

Hrvatski jezični portal objašnjava pažnju kao *upravljanje duha na što; upregnutost duha koji je na nešto usmjeren, usredotočen.* Pažnja se kao i ostali kognitivni procesi razvija i uči tijekom cijelog života. Za mene je ona karakteristika artikuliranog, osviještenog glumca, onog glumca koji je spreman primiti informaciju koja mu se daje, procesuirati je i odreagirati u danom trenutku. Nebrojeno puta čula sam uputu na satu glume ili govora: *„Nemoj se ugasit ako nemaš teksta, ako samo slušaš.“*, pa sam to nadoknađivala bezrazložnim šetanjem po sceni, provociranjem određenih emocija, pokazivanjem, izvođenjem nekih sitnih radnji koje su, kad se sad osvrnem, bile potpuno bespotrebne. Znala sam se uhvatiti u momentima kad bih mislila da slušam partnera, a zapravo bih se toliko uvaljala u svoje misli i u sliku sebe kako slušam da ne bih uopće bila svjesna da ne čujem svog partnera i da sam izgubila pojam o vremenu i prostoru. Gledajući predstave i ispite najviše bih gledala onog glumca ili glumicu koja u nekom dijalogu sluša i reagira na ono što mu/joj partner govori jer sam pokušavala doći do odgovora što se u tim trenucima „treba“ raditi. Opet se vraćam osluškivanju, slušanju i bivanju u trenutku. Da Luka Modrić u svakom trenutku utakmice razmišlja kako će dodati loptu napadaču, kako će napraviti fintu da prevari suparničkog igrača, kako će udariti loptu, ne bi bio u mogućnosti reagirati u pravom trenutku. Svjestan da je sve pitanje trenutka i da nogomet nije igra u kojoj imaš vremena razmišljati i analizirati, on cijelo vrijeme osluškuje što se oko njega događa, osluškuje svoje suigrače, ali i protivnike. Ta budnost i pozornost koju sportaš ima za vrijeme utakmice usko se može povezati sa budnošću u kojoj mora biti glumac ako želi isto tako biti u trenutku i reagirati na partnera, nebitno govori li u tom trenutku neki tekst ili ne. Profesor Grabarić često nam je govorio da ne pristupamo tekstu sa

velikom željom da mi vodimo njega već da dopustimo da tekst vodi nas i da u nekim momentima obratimo pažnju kako on na nas utječe. Kad takvu pažnju posvetiš partneru i tekstu, otvaraš brojne mogućnosti i daš svom tijelu da prodiše, da te odvede u neke neplanirane i nedogovorene smjerove, u kojima se baš možda dogodi nešto potpuno autentično i iskreno. Kako gluma ne bi postala pitanje slučaja iliti *alee* i kako bi, kao glumci, mogli igrati predstave u kojima je potrebno prizvati tu autentičnost i iskrenost iskaza i pažnju je, kao i sve drugo, potrebno trenirati, ali i naučiti usmjeriti.

6.4. Učenje

Učenje za čovjeka, pa čak ni za Luku Modrića, nikad ne prestaje. Kad kažem „ni za Luku Modrića“ mislim na to da on, svejedno što igra nogomet od šeste godine, svakodnevno provede nekoliko sati trenirajući, ponavlja iste pokrete i udarce, svaki dan sve isto uvijek ispočetka. Ovdje ću uzeti za primjer volej u nogometu. Svi nogometaši znaju onaj osjećaj kad lopta, koja leti po zraku dvadeset metara, savršeno „sjedne“ na nogu i taj udarac završi u mreži. To ću usporediti sa sličnim osjećajem kojeg sam osjetila kad smo na scenskom pokretu kod profesora Božića i profesorice Boban radili ispit „maskica“. Tad sam bila na prvoj godini diplomskog studija glume i znala sam dobro što to znači kad glumac u pravom momentu plasira repliku. To se dogodi u rijetkim trenucima i kad gledamo predstave, publika uglavnom na te replike najviše reagira, bilo smijehom ili šutnjom. Na jednom satu koji je već bio blizu generalne probe i ispita, gdje su stvari više-manje bile posložene, sjetila sam se da bih željela u ispit ukomponirati jednu od svojih vještina koju sam naučila - pričati sa zatvorenim ustima i znala sam da to ne smijem napraviti površno i općenito i da moram tražiti točno pravi trenutak za to. Nisam željela to probati prije generalne i prije publike, pa sam na dan generalke samo upozorila profesora Božića da ću danas nešto isprobati. On se, naravno, složio s time iako nije znao što ću točno napraviti. Izašla sam na scenu i nakon par uvodnih pitanja od profesorice Boban krenula sam u monolog. Negdje u glavi imala sam želju da i dalje to probam, ali nisam znala točno kad i u kojem momentu. Došla sam do jednog dijela monologa gdje sam osjetila da me publika sluša, da me prati, da se smije na točnim mjestima i da točno reagira. Nakon što sam ih uvukla u priču koju sam prepričavala, nešto mi je reklo da je sad vrijeme da plasiram tu repliku govoreći zatvorenim ustima. Nisam imala u planu koliko će to trajati i koji ću dio monologa za to iskoristiti, ali na kraju je ispalo da sam, zahvaljujući tom uzajamnom slušanju publike i sebe uspjela precizno dozirati plasman te replike. Nakon što sam to izgovorila, ostavila sam malu pauzu i iz potpune tišine čula sam kako se publika počela smijati i

pljeskati. Na kraju je ispalo da su ljudi koji su to gledali uglavnom najviše zapamtili taj dio monologa. S druge strane pak mi se znalo događati na ispitima ili predstavama da bih negdje nakon neke replike očekivala smijeh (pogotovo ako bi ta replika sama po sebi bila komična) i također bih ostavila kratku pauzu jer sam očekivala reakciju publike, ali te reakcije nekad ne bi bilo. Isto kao što je Modriću potrebno da svaki dan iznova vježba udaranje lopte na volej, tako je potrebno i nama iz predstave u predstavu učiti kako slušati publiku, kako plasirati repliku da bi ona bila pun pogodak. Kod ovakvog učenja vratila bih se na kratko i na *aleu* kao segment igre u kojoj se igrač prepušta sreći i trenutku. Najbolji primjer toga je legendarna „škorpion obrana" kolumbijskog nogometnog vratara Renéa Higuite. Bilo mi je fascinantno kako se usudio za vrijeme utakmice na takav način riskirati gol. Mogao je gol obraniti školski, rukama, bez izvođenja nepotrebnih poteza, ali on je imao povjerenja u sebe, vidio je gdje će lopta sletjeti i poput majstora izveo jednu od najpoznatijih i najlegendarnijih obrana u nogometu. To je čisti primjer onoga što danas u slangu nazivamo „think outside the box", biti izvan okvira i na takav način testirati sebe u momentu rizika najbolji je način škole i osobnog razvoja. *Ilinx* koji se u tim trenucima pojavi trenutno nas poljulja, ali upravo je to taj osjećaj kojeg ponovno želimo osjetiti. I zato za mene ne postoji glumac koji je do kraja usavršio svoj zanat i mislim da je baš to čar našeg posla. Kao i kod djeteta, za mene je znatiželja i želja za učenjem novih stvari glavni pokretač veselja i užitka glumačkog posla. Smatram da učenjem novih vještina čovjek postaje zadovoljniji, samopouzdaniji i stječe veće poštovanje prema samom sebi, a to se vidljivo odražava na onom što gledam na sceni. Takva vrsta otvorenosti glumca koji, bez obzira na godine ili iskustvo i dalje želi učiti, ono je što me najviše privuče i zbog čega želim biti u kazalištu. Iz osobnog iskustva reći ću da me učenje novih vještina kao što su žongliranje, ples sa *mažoret* štapom, jahanje, plivanje samo učinilo pouzdanijom i sigurnijom kroz rad na Akademiji, postala sam svjesnija svog tijela, imala sam povjerenja u svoje mogućnosti i naučila biti nježna i strpljiva sama prema sebi. Učenje kreće od motivacije koja za sobom neminovno povlači neku vrstu aktivnosti i želju za kretanjem prema naprijed, širi nam vidike i povezuje stvari na potpuno nove i drugačije načine. *„Što obično nazivamo „razvijanjem talenta" nije ništa drugo nego oslobađanje od utjecaja koji ga ometaju, začepljuju ili ga potpuno uništavaju."*[17]

[17] Čekov, M., *Glumcu*

7. ZAKLJUČAK

„Actor training is a heuristic activity, which means that although you know the methods by wich to proceed, you do not know what the outcome will be until you achieve it. It is like climbing a mountain in a fog; you know you must try to keep movin upward, but you do not know what the peak looks like until you get there.“[18]

Kao što sam već rekla, sport i igra bili su oduvijek bitan dio mog života. Odrasti kao dijete u maloj sredini, bez mnogo mogućnosti, ali s velikom prednošću - prirodom, neizbježno je zahtijevalo da se okrenem različitim fizičkim aktivnostima. Od prvih dječjih igara koje su isključivo bile rezultat mašte, počela sam se baviti sportom, a preko sporta došla i do glume i shvatila da život nije pitanje samo jednog odabira i da nije istina da te samo jedno zanimanje opisuje i formira. Rukomet i konstantno treniranje kroz osnovnu i srednju školu omogućili su mi, prvo, da ostvarim kondiciju, a onda i da napore, bilo fizičke ili mentalne, mogu podnijeti bez prevelikih poteškoća. Kondicija je, kako u sportu tako i u kazalištu, temelj za svu nadogradnju koja naknadno slijedi, bilo fizička, mentalna ili stvaralačka. Imati sigurnost u svoje tijelo, u rizične okolnosti koje mi se, kao glumici, svakodnevno nameću, imati povjerenja u sadašnji trenutak i u sebe, moja je polazna točka i ono od čega uvijek krećem u svom radu i isto tako ono što mislim da nikad nije usavršeno. Poput bacanja lopte u koš; prije nego što sam znala pravila košarke, znala sam procijeniti koliko jako treba baciti loptu da bi ona završila u mrežici, ali kad sam došla na teren trebalo je nekoliko vremena da isto to znanje i tu procijenu koju sam razvila mogu iskoristiti u bilo kojem momentu utakmice s bilo kojeg mjesta u košarkaškom reketu. Da bi pogodak bio realiziran, sportaš odnosno glumac mora biti alertan. Alertan prema svemu što se događa oko sebe, ali i prema onome što se njemu događa *iz unutra*, kao što sportaš treba imati „oči na leđima“ tako glumac treba imati oči koje posmatraju i gledaju na njegov unutarnji svijet pa tako imati sposobnost, da sva čula i informacije koje prima sa svih strana uskladi i utka u svoje autentično stvaralaštvo. Tu se ne smije zaboraviti i adrenalin, kao neizostavan, dapače, poželjan element izvedbe (sportske i kazališne), adrenalin koji istovremeno rezonira s publikom, sa živim okom koje prati iz mraka i gomile gledališta. Adrenalin poput nekakvog vjetra koji će uvijek iznova rasplamsati žar i kojeg, s druge strane, treba naučiti kontrolirati da se taj nalet iliti zanos ne bi pretvorio u nezaustavljivu vatru koja guta sve pred sobom. Za mene ničeg premalo i ničeg previše nije zadovoljavajuće, ravnoteža i balans kojem težim je da svoj unutarnji *agon* tretiram kao

[18] *Richard Hornby, The End of Acting-„Obuka glumca je heuristička aktivnost, što znači da, iako znate metoda kojim se koristite, ne znate kakav će biti ishod. To je poput penjanja na planinu u magli; znate da se morate nastaviti kretati prema gore, ali ne znate kako vrh izgleda dok ne stignete tamo.“*

utakmicu sa samom sobom, svim svojim strahovima, nesigurnostima, nevoljama i sumnjom, i da ta utakmica nikad ne završi. Atleticizam i akrobaticizam pojmovi su koje odmah povezujemo sa sportom, ali akrobatizam i atelticizam srca ono je što povezujemo s kazalištem. Poput akrobata ili atlete, ja kao glumica/sportašica treniram svoje tijelo, repeticijom pokreta, situacija, okolnosti uštimavam svoj instrument kako bi mogao dalje svojom skladnom harmonijom stremiti prema naprijed. Kondicija, koordinacija, alertnost, osjećaj za prostor, adrenalin, kompeticija, pažnja, osluškivanje stepenice su koje savladavamo i koje nas okružuju pri penjanju na planinu u magli, i to jednako znači i Stipi Božiću koji zaista osvaja Himalaju i glumcu u kazalištu koji tu planinu osvaja metaforički. Ta dva puta penjanja na planinu - jedan realan i drugi koji je metaforički - i za sportaša (u ovom primjeru planinara) i za glumca obuhvaća sve četiri stavke koje je predstavio Caillois. Penjanje na planinu kao *mimicry*, maglu oko nas kao *ilinx*, volju koja nas tjera prema vrhu kao *agon* i znatiželju, nadu i očekivanja kakav je pogled na vrhu planine kao *aleu.* Sve to ću još zaokružiti *piadiaom* kao jednom ekstremu koje nas iz vlastite nepredvidivosti i čistog veselja tjera da se na taj put uputimo, i *ludusom* kao drugom polu koji tu našu spontanu i naglu stranu ipak kroti teškoćama i preprekama koje su ispred nas, pa tako sami biramo hoćemo li se penjati na Himalaju ili na Sljeme. Dakle, iako naoko nespojive, sve četiri stavke obuhvaćaju i momente sportske igre i momente kazališne igre, obrasci koji se kontinuirano na različite načine manifestiraju i u jednom i u drugom, ali su u biti ludističke definicije igre jednaki. Kao rezultat toga potrebna nam je publika, potreban je onaj koji to prati, koji gleda i osjeća kao treći igrač nad kojim se tad, namjerno ili nenamjerno, svjesno ili nesvjesno, događa neka vrsta katarze i sve ono što nakon nje slijedi i zbog čega se svi ljudi opet vraćaju igri.

Tendencija svih nas je držati se naše sfere sigurnosti u ono što smo prošli i tu se naše tijelo i um osjećaju najugodnije, ali je li ugoda uvijek znak da je nešto dobro ili dovoljno? Za mene je najbolji način učenja prvenstveno baciti se u rizik, a u to sam se uvjerila više puta što kroz sport, što kroz život, a što kroz studij na Akademiji. Red, rad i disciplina, isto kao i u svakom sportu, bitni su čimbenici glumačkog treninga. Ne vjerujem u glumca kojemu svojevrstan *agon* nije potreban, u takozvane „naturščike“ (*alea*), ne vjerujem da se glumački zanat može do kraja usavršiti (*mimicry*), sviđa mi se ta mistifikacija glume, nekad nije potrebno imati odgovor za sve (*ilinx*). Vjerujem u kazalište koje ide naprijed, jer takvo kazalište je kazalište koje živi i na kraju, vjerujem u učenje. Imati mogućnost izražavati se i živjeti na taj način u kazalištu za mene je nezamjenjiv osjećaj. Osjećaj koji sam imala nakon prve profesionalne premijere bio je sve ono što sam cijeli život prolazila, očekivala, bojala se, veselila se, skupljeno u jedan trenutak i to što sam tad osjetila željela bih da osjete svi oni koji me pitaju

zašto se bavim glumom. Intenzitet toga i zašto se i dalje želim penjati po toj planini nikad neću znati artikulirati, ali znam da će ono što ću raditi u kazalištu dati odgovore na sve ono što dotad nisam znala izgovoriti. Pisanjem ovog rada želim postaviti pitanje sebi i drugima koji se bave kazalištem, je li ikada dosta našeg znanja i učenja i što taj dolazak na vrhunac planine za mene predstavlja.

8. LITERATURA

Artaud, Antonin „Kazalište i njegov dvojnik“. Hrvatski centar ITI-UNESCO, Zagreb, 2000.

Arslanagić, Abas „Rukomet: Priručnik za trenere,vratare i igrače“. Zrinski, Čakovec 1997.

Barnard, Christiaan „Tijelo kao stroj“. Globus Zagreb, 1982.

Čehov, Mihail „Glumcu: O tehnici glume“. Biblioteka Mansioni, Zagreb, 2019.

Dennis, Anne „Artikulisano telo: Fizička obuka glumca“. Institut za pozorište, film, radio i televiziju, Fakultet dramskih umetnosti, Beograd, 1997.

Caillois, Roger „Igre i ljudi“. Nolit, Beograd, 1979.

Lecoq, Jacques „The moving body: Le Corps poétique“. Methuen drama, London, 1997.

Wangh, Stephen „An Acrobat of the Heart: A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski“. Vintage Books, New York, 2000.

Izvori s mrežnih stranica

https://bookdown.org/gkardum/poo/kognitivni-procesi.html (pristupljeno: 25.8.2021.)

https://hjp.znanje.hr/ (pristupljeno 24.8.2021.)

https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A669/datastream/PDF/view (pristupljeno 25.8.2021.)

https://www.youtube.com/watch?v=TRj3dKKp9tI (pristupljeno 7.9.)