

# KRAJOLICI PREŽIVLJAVANJA

---

**Rimac, Lovro**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:205:042150>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-13**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Academy of Dramatic Art - University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI

LOVRO RIMAC

KRAJOLICI PREŽIVLJAVANJA  
(Sinergija osobnoga i glumačkoga identiteta)

Pisani dio Diplomskog rada

Zagreb, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI

Studij glume

KRAJOLICI PREŽIVLJAVANJA

(Sinergija osobnoga i glumačkoga identiteta)

Diplomski rad

Mentor: doc. art. Dora Ruždjak Podolski

Student: Lovro Rimac

Zagreb, 2024.

## **Sažetak**

U ovom ću se diplomskom radu baviti mogućim problemima i izazovima s kojima se student glume susreće na Akademiji prilikom rada na glumačkim vještinama koji zahtijeva izrazitu posvećenost i psihičku izdržljivost. Prisjećajući se vlastitog iskustva, uz citiranje kazališne i psihološke literature pokušat ću potvrditi temeljnu tezu da je, uz adekvatnu vježbu i stjecanje samopouzdanja, moguće postići ravnotežu privatnog i poslovnog života te ostvariti pristup radu koji omogućava razvoj vlastitog cjelovitog bića.

## **Ključne riječi**

prostor osobnog, profesionalnost, ravnoteža, autentičnost

## **Summary**

In this thesis, I will deal with problems and challenges that an acting student might face when working on acting skills at the Academy, which require a significant level of dedication and mental endurance. Based on my own experience, along with quotes from theatrical and psychological literature, I will try to confirm my basic hypothesis - that with adequate practice and building up of self-confidence, it is possible to achieve a balance between one's private life and work obligations and to achieve an approach to work that makes it possible to develop one's whole self.

## **Key words**

personal space, professionalism, balance, authenticity

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. BORBA UNUTARNJEGA I VANJSKOGA SVIJETA</b> .....	<b>3</b>
2.1. IZAZOV RADA NA GLASU I TIJELU .....	5
2.2. PREDODŽBE I OČEKIVANJA.....	9
<b>3. UPOZNAVANJE VLASTITOGA AUTONOMNOGA ŽIVČANOG SUSTAVA</b> .....	<b>12</b>
<b>4. RJEŠENJE PROBLEMA – biti samuraj</b> .....	<b>16</b>
4.1. SIGURNOST U SEBE – prihvaćanje .....	16
4.2. RADITI IZ SEBE.....	19
4.3. NISI TI BITAN .....	21
4.4. METODE SMIRIVANJA PRED IZLAZAK NA SCENU ili vježbe putovanja živčanim sustavom .....	23
<b>5. ONO ŠTO PREOSTAJE – ZAHVALE</b> .....	<b>25</b>
<b>6. LITERATURA</b> .....	<b>27</b>



# 1. UVOD

Tijekom pet godina studiranja glume prošao sam različite metode rada, različite pedagoške pristupe i stekao razne glumačke alate. No paralelno s procesom rada na glumačkim tehnikama i vještinama upoznao sam, razvijao i proučavao svoj privatni rast. Smatram da je glumac netko komu u opis posla ulazi i bavljenje vlastitom unutrašnjošću te da više od prosječnoga čovjeka mora biti spreman zaroniti u sebe i raditi na sebi kao cjelokupnome biću. Taj proces nije uvijek lagan te smatram kako, paralelno uz rad na razvoju glumačke osobnosti, pažnja posvećena rastu vlastite osobe valja biti jednako zastupljena u radu glumca na sebi.

Stoga je tijekom studija glume nužno razgovarati o tome što student paralelno treba proći sa sobom i kako na neki način zdravo pripremiti svoj organizam da bi se uopće mogao baviti glumom. Svatko od nas na prijamni dolazi s nekim životnim iskustvom, uspostavljenim navikama te autentičnim unutaršnjim svijetom. Svi sa sobom nosimo svoje traume, od kojih nas neke koče u radu. Na početku studija susrećemo se s vježbama pravilnoga disanja, uz uspostavljanje govornoga i tjelesnoga aparata, a sva ta praksa od nas na neki način traži da promijenimo svoje privatne navike radi napretka na studiju, što može biti vrlo izazovno. Upoznajemo se sa svojim kolegama koji mogu biti kompatibilni s nama ili pak potpuno drukčiji od nas te radimo s raznim profesorima s kojima se također više ili manje razumijemo.

Osvještavanjem svih problema koji nas u procesu glumačkoga rada priječe u tome da budemo prisutni sada i ovdje, kako na sceni tako i u životu, shvaćamo koliko su gluma i osobni život povezani te kako se procesi razvoja jednog aspekta odražavaju na drugi. U ovome ću se radu pokušati baviti pitanjem što je „ono” što povezuje naše privatne živote i glumu, zašto pojedini ljudi uopće nagnju glumi te koji bi bili najzdraviji načini bavljenja tim poslom. Osim toga u središtu je zanimanja i kako odbaciti negativne misli te razne psihološke prepreke koje nas koče u ostvarivanju punoga potencijala kao izvođača, ali i kako zadržati stup stabilnosti kao osobe koje postoje mimo same glume. Ta je tema obilježila moje studiranje, ali je to ujedno i tema koja je primjenjiva na sva zanimanja i generalno propitkuje integritet osobe, njezinu autentičnost i time, usudio bih se reći, i ispunjenost u životu. Nadam se da će ovaj rad, u kojemu su prikazana i neka moja iskustva i razmišljanja, pomoći u kriznim trenucima svima koji se u njemu mogu prepoznati.

Razumijevanje poteškoća s kojima se student glume može suočavati te načina na koje se s njima može nositi daje uvid u kompleksne psihofizičke procese koji se odvijaju u čovjeku –

glumcu te otkriva fenomen nevjerojatne snage i posvećenosti takvih ljudi. Razumijevanjem problematike gradi se i empatija koja je neizostavan dio kazališta ako ga promatramo kao kolektivni čin u kojemu se, bez obzira na različitosti među ljudima, zajedničkim snagama pokušava pronaći zajednički jezik i uspostavlja zdrava radna okolina izgrađena na međusobnome poštivanju, razumijevanju i suosjećanju.



## 2. BORBA UNUTARNJEGA I VANJSKOGA SVIJETA

Ljudi su kompleksna bića. Rađamo se s određenim genetskim predispozicijama koje nas određuju zajedno s okolinom u kojoj odrastamo. Već od prvoga odnosa s majkom postupno razvijamo odnose koje ćemo ostvarivati s ostatkom svijeta. Engleski pedijatar i psihoanalitičar Donald Woods Winnicott koji se, između ostaloga, bavi i proučavanjem razvoja djece te mogućih devijacija u psihičkome zdravlju, uzrokovanih problemima u djetinjstvu, na temu važnosti odnosa djeteta i majke kaže: „Mi tek počinjemo shvaćati koliko je novorođenčetu apsolutno potrebna majčinska ljubav. Temelji zdravlja odrasle osobe postavljaju se tijekom cijeloga djetinjstva, ali temelje zdravlja ljudskoga bića polažete vi u prvim tjednima i mjesecima života dojenčeta.”<sup>1</sup>

Dakle, već preko prvih dodira s majkom ostvarujemo sebe, ali i odnos s vanjskim svijetom. Prvi međuljudski kontakt ostvarujemo s majkom, a to iskustvo postupno prenosimo na buduće odnose.

Winnicott govori o tome kako se pravilno uspostavljen emotivni odnos s majkom manifestira i u pravilnome dojenju koje je jako bitno za prvi doticaj s vlastitim potrebama u odnosu na drugu osobu: „... hranjenje dojenčeta samo je dio, doduše jedan od najvažnijih, odnosa između dvaju ljudskih bića.”<sup>2</sup> Nadalje, govori o prirodnome hranjenju koje se događa spontano u kvalitetnome emotivnom odnosu majke i djeteta: „... ako je odnos između majke i dojenčeta uspostavljen i ako se prirodno razvija (...) dojenče će točnom brzinom posisati točno onoliko mlijeka koliko mu je potrebno i znat će kad mu je dosta. (...) Rekao bih da je prirodno hranjenje ono koje se provodi točno kad ga dojenče želi, a prestaje kad ga odbije.”<sup>3</sup> Dakle, ako govorimo o idealnim uvjetima u kojima se dojenje odvija, djetetove iskonske potrebe za hranjenjem bivaju zadovoljene.

No, kako odrastamo, vrlo se brzo susrećemo s realnim, vanjskim svijetom koji se ne poklapa uvijek s našim unutarnjim potrebama. Naš unutarnji svijet mašte, predodžaba i osjećaja nailazi na suprotnosti u vanjskome svijetu. Winnicott govori kako je taj sukob izvor mnogih teškoća i tjeskoba s kojima se i kasnije u životu susrećemo, ali napominje kako je to stanje posve prirodno i nužno za zdravo razvijanje ravnoteže unutarnjih i vanjskih zbivanja te sklapanja kompromisa

---

<sup>1</sup> Woods Winnicott, Donald. (1980). *Dijete, obitelj i vanjski svijet*. Ur. Mirjana Dobrović i dr. Muradif Kulenović. Zagreb: Naprijed, str. 27.

<sup>2</sup> Woods Winnicott, Donald. (1980). *Dijete, obitelj i vanjski svijet*. Ur. Mirjana Dobrović i dr. Muradif Kulenović. Zagreb: Naprijed, str. 32.

<sup>3</sup> Woods Winnicott, Donald. (1980). *Dijete, obitelj i vanjski svijet*. Ur. Mirjana Dobrović i dr. Muradif Kulenović. Zagreb: Naprijed, str. 33/34.

između obaju svjetova. U tome smislu Winnicott dodaje: „Čak najljepša vanjska zbilja donosi razočaranje jer nije i imaginarna, i premda se njome možda može manipulirati do neke mjere, nije u vlasti magičnog. Jedan je od glavnih zadataka onih što se brinu o malom djetetu da mu pomognu pri mučnom prijelazu od iluzije do njenog rušenja pojednostavljajući koliko je god moguće taj problem.”<sup>4</sup>

Iskustvo mladoga glumca na neki se način može s time može povezati. Kao što se dijete pri dojenju upoznaje s osnovnom potrebom za hranom, tako i netko tko osjeti zov glumačkoga poziva shvaća da je riječ o unutarnjoj potrebi. Peter Brook u svojoj knjizi „Prazni prostor” govori o američkoj kazališnoj skupini *Living Theatre* koju su 1947. osnovali Julian Beck i Judith Malina u New Yorku.

Opisuje ih kao nomadsku zajednicu od tridesetak ljudi koji žive i rade zajedno. Povezuju privatni i poslovni život tako što zajedno rade predstave i osnivaju obitelji, raspravljaju o životu, zajedno rade fizičke i duhovne vježbe i slično. Ono što ih pokreće i drži zajedno Brook naziva potrebom za glumom: „Nadasve, oni su zajednica; no zajednica su samo zato što imaju jednu naročitu funkciju koja daje smisao njihovu zajedničkom opstanku. Ta funkcija je gluma. Bez glume, grupa bi se raspala.”<sup>5</sup> Naravno, u odnosu na takav ideal koji spominje Brook ima iznimaka. Postoje pojedinci koji se glumom odlučuju baviti iz želje za popularnošću, slavom i bogatstvom, no smatram da se takvi brzo razočaraju s obzirom na to da su rijetki oni koji se od glume obogate, posebno u Hrvatskoj. U svakome slučaju, primjer *Living Theatrea* svjedoči o nesumnjivom postojanju ljudi koji imaju unutarnju potrebu za bavljenjem glumom. No, kao što dijete ubrzo odrasta i shvaća da se vanjski svijet ne poklapa uvijek s unutarnjim potrebama, mladi glumac u radu nailazi na mnoge vanjske elemente koji uzrokuju unutarnji sukob o kojemu govori Winnicott.

Na Akademiju dolazimo sa svojim autentičnim unutarnjim svjetovima koji su kombinacija naših gena i iskustava što smo ih prikupili tijekom života. Svatko od nas ima određene traume koje nas, u većoj ili manjoj mjeri, određuju. O tome govori Grotowski: „Svatko je od nas u grču na ovaj ili onaj način. (...) Ali ako je glumac stalno u preteranom grču, valja potražiti uzrok – skoro uvek psihički ili psihološki...”<sup>6</sup> Gore spomenute traume uzrokuju određene obrambene mehanizme koji mogu predstavljati kočnice u glumačkome radu, za koji je potrebna emotivna otvorenost te sveukupna psihološka stabilnost zbog kompleksnosti ulazjenja u vlastitu nutrinu.

---

<sup>4</sup> Woods Winnicott, Donald. (1980). *Dijete, obitelj i vanjski svijet*. Ur. Mirjana Dobrović i dr. Muradif Kulenović. Zagreb: Naprijed, str. 138/139.

<sup>5</sup> Brook, Peter. (1972). *Prazni prostor*. Ur. Giga Gračan. Split: Nakladni zavod „Marko Marulić”, str. 63.

<sup>6</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 181.

Dakle, dolazi do potrebe za mijenjanjem naših privatnih navika (disanja, načina kretanja, načina na koji razmišljamo) ako su one posljedica određenih trauma koje smo prošli te nam stvaraju prepreke u radu: „Glumac mora da otkrije one otpore i prepreke koji ga sprečavaju u njegovom stvaralačkom poslu.”<sup>7</sup>

## 2.1. IZAZOV RADA NA GLASU I TIJELU

„The first thing we always have to do is unlock the body and the voice from the ruts into which they fall in everyday life, and move from there.”<sup>8</sup> Glas i govor sastavni su dio nas kao osoba. Govor čini naš identitet. Način na koji komuniciramo govori o našem podrijetlu, okolini u kojoj smo odrasli, ali otkriva i naša emotivna stanja. Ako netko govori sebi u bradu i sporo, možda se osjeća tjeskobno, a glasnija i govorno razvedenija osoba čini se bolje raspoloženom ili pak može odavati dojam jako uzrujane osobe. Način na koji artikuliramo glasove isto tako otkriva naše karaktere. „Lijena” artikulacija u kojoj se jasno ne čuju pojedini glasovi obično se povezuje s pasivnijim, sporijim ljudima, a čvrsta, koncizna artikulacija s asertivnijim i aktivnijim osobama. Pretjerano naglašena artikulacija koja se očituje u pomicanju nepotrebnih dijelova lica – najčešće obraza – govori pak o visokoj napetosti te osobe. Govorne intonacije također su izravno ogledalo naše unutrašnjosti – niski tonovi mogu upućivati na sigurnost, razočaranje, povučenost, a visoki tonovi mogu značiti usplahirenost, iznenađenje, uzbuđenje itd. Svi navedeni elementi – način artikulacije te uporaba govorne intonacije, tempa i volumena zajedno – nazivaju se prozodijom, a prilično ovise o okolini u kojoj je osoba odrasla i stasala. Tako osobe iz Dalmatinske zagore i Like obično karakterizira „tvrda” artikulacija te glasnije i brže govorenje što sveukupno odaje dojam čvrstine. Osobe iz Dalmacije specifične su pak po razvedenim govornim intonacijama koje također svjedoče o njihovim karakteristikama, netko iz kajkavskoga govornog područja obično krati duge naglaske riječi te ne razlikuje izgovor konsonanata *č* i *ć*, dok primjerice kod osobe iz Imotskoga ta razlika može biti jako naglašena i uočljiva. Način govora ljudi iz grada i iz sela također se veoma razlikuje. Seoski govor, bez obzira na to o kojemu se narječju radi, većinom je glasniji i govorno razvedeniji. U gradu se zbog brzine života ubrzano i govori, a opseg korištenja glasovnih intonacija manji je. Naravno,

---

<sup>7</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 111.

<sup>8</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 85.

nije sve tako jednostavno i podložno uopćavanju, sveukupni doživljaj neke osobe na temelju njezina govora ovisi o više elemenata, međutim namjerno ističem stereotipe kako bih jasnije razložio problematiku. Na Akademiji se inzistira na govorenju hrvatskim standardnim jezikom. Većina prijevoda koji se postavljaju na hrvatskim pozornicama prevedeni su na standardni jezik te je za glumce i ostale kazališne djelatnike važno da ga dobro poznaju. Na predmetima *Pravogovor hrvatskoga jezika* i *Glas* uče se pravilni naglasci i pravilna artikulacija koja uključuje precizne pokrete mišića usana i jezika, a na *Scenskome govoru* najviše se uči o pravilnome disanju u međurebrene mišiće koje podupire scensko govorenje punim tonom, temeljeno prema knjizi Cicely Berry „Glumac i glas”. U ovoj etapi studija može doći do unutarnjega sukoba koji se razlikuje od studenta do studenta. Kao što sam ranije naveo, privatni govor svake pojedine osobe razlikuje se zbog skupine čimbenika specifičnih za tu osobu, a time je automatski različito i trenutačno stanje svake pojedine osobe u odnosu na govorni standard i pravilno disanje. Osobe iz štokavskoga govornog područja imat će manje poteškoća u govorenju pravilnih naglasaka od osoba iz kajkavskoga govornog područja te će se kod svih studenata razlikovati razina napretka kad je riječ o artikulaciji i disanju u međurebrene mišiće, ali zasigurno će svatko morati fokusirano raditi na nekome aspektu govora. To može biti prilično teško. Student glume susreće se s osvještavanjem svojega glasa i govora koji su zapravo veoma intimni čimbenici njegova identiteta kojega je pak, zbog napretka na studiju, potrebno mijenjati. U tome se slučaju student glume može preopteretiti pokušavajući na silu promijeniti svoj privatni govor, a opterećenje se može prenijeti i u svakodnevnu komunikaciju s prijateljima i obitelji koja ranije nije bila stresna te se može razviti oblik socijalne anksioznosti. Mogu se javiti osjećaji manje vrijednosti zbog „privatnoga” glasa koji nije „dovoljno dobar”, ili pak zbog narječja koje je nekome prirodno i urođeno, ali „nije ono što se traži” u školi. Mijenjanje privatnoga govora uvelike može utjecati na sveukupno samopouzdanje studenta jer se tako može činiti da se time gubi jedan dio njegova identiteta.

Osobno sam doživio taj problem na prvoj godini studija. Budući da dolazim iz Samobora, prirodno mi je govoriti na kajkavskome narječju. Dobivao sam upute za jasnije diferenciranje pri izgovaranju glasova *č* i *ć* koji se u kajkavskome narječju izgovaraju kao srednje *č* te sam učio pravilne naglaske – većinom sam krivo pozicionirao mjesto naglasaka u riječima te sam kratko duge naglaske. Također, dobivao sam česte opaske od profesora da se ne koristim dovoljno raznim mogućnostima intonativnoga spektra glasa, već da se pretežito zadržavam na dubljim tonovima. Najviše primjedaba dobivao sam za sveukupnu artikulaciju koja je tada bila nešto ljenija i ne toliko razgovijetna. S vremenom sam stvorio blagu averziju prema svojem

glasu jer sam osjećao da zbog napretka na fakultetu sve ono što mi je u govoru bilo prirodno moram mijenjati iz temelja i da time s mojim govorom nešto ne valja. Shvaćao sam situaciju vrlo ekstremno i osjećao sam se izgubljeno pokušavajući promijeniti svoje govorne navike na silu. Nisam znao odakle crpsti tehnike ranije spomenutih vještina te sam znao neprirodno držati glas višim ili pak pretjerano artikulirati, što je samo podupiralo moj osjećaj izgubljenosti. Također me znalo potresti kad bi ljudi iz mojega privatnog života, poput moje obitelji i prijatelja iz djetinjstva, ukazivali na promjene u mojem govoru otkad sam počeo studirati, a koje su, po njihovu tadašnjem viđenju, bile neprirodne i svakako drukčije od onoga na što su od mene navikli čuti. Znali su mi reći da nisam više onaj „stari”. Našao sam se razapet između želje da radim na sebi i svojim vještinama i da u isto vrijeme zadržim svoj identitet koji sam dotad gradio tijekom života. Bojao sam se da ću mijenjanjem govornih navika izgubiti jedan dio sebe. Sada se tome mogu smijati, ali tada nisam znao kako mogu samomu sebi pomoći u ublažavanju osjećaja nesigurnosti i prevelikoga fokusa na svoj govor i glas koji bi mi stvarao opterećenje u svakodnevnoj komunikaciji.

Na Akademiji se također velika važnost pridaje tijelu. Kao i s govorom svatko ima određene obrasce kretanja koje je stekao u životu. Netko tko se bavio sportom ili plesom zasigurno ima razvijeniju motoriku od nekoga tko se nikada nije bavio svojim tijelom. Također, može se razlikovati „gradski” tjelesni stav od „seoskoga”. Gradsko tijelo obično je pogrbljenije, a periferija i centar tijela (područje donjega dijela trupa, skup trbušnih i leđnih mišića) često su lošije međusobno povezani jer je život u gradu više orijentiran na misaone procese – u školama se sjedi dok se uči ili razgovara, a kod kuće se sjedi pred računalom ili pred televizorom. S druge strane, ljudi odrasli na selu navikli su na češće fizičke poslove, primjerice kopanje zemlje, košnju trave i berbu vinograda, te vrijeme više provode u prirodi bivajući fizički aktivnijima. Također, nečiji karakter uvelike određuje obrazac kretanja. Povučeniye osobe u pravilu su pogrbljenije od otvorenijih ljudi koji imaju blago povišen prsni koš i time doslovce drže otvoreniju poziciju srca. Tjelesni stav može i varirati iz dana u dan. Ovisno o tome osjećamo li se potišteno ili sretno, naše će se tijelo prilagoditi tomu osjećaju. Naglašavam kako je obrazac nečijega kretanja zbroj više elemenata, dakle netko iz sela također se može držati pogrbljeno jer je možda sramežljiv i lijen ili netko iz grada može biti vrlo spretan u tijelu jer se bavi plesom čitav život itd. Naveo sam neke stereotipe isključivo zbog jasnijega razumijevanja mogućih razlika u kretanjima različitih osoba ovisno o njihovu podrijetlu i navikama. Na *Scenskome pokretu* prve godine osvještavaju se privatni obrasci kretanja svakoga studenta i ukazuje se na njihove specifičnosti. Paralelno se rade vježbe koje povezuju periferiju s centrom tijela te se

uvodi korištenje daha kao neizostavnog alata scenskoga kretanja. Radeći vježbe, student primjećuje koje obrasce kretanja treba prilagoditi za postizanje povezanoga tijela lišena viškova koje je važno za razvijanje scenskoga tijela koje je spremno na sve. Taj proces za studenta glume također može biti izazovan. Potreban je velik trud kako bi se osvijestili obrasci kretanja kojima smo funkcionirali cijeli život i veliko strpljenje kako bi se demistificirali pojmovi poput centra i periferije tijela te se u praksi povezali s dahom. Ako netko nije navikao baviti se sportom, trebat će prihvatiti novu disciplinu redovitih treninga. A kao i u procesu rada na govoru i glasu, u procesu razvijanja tjelesnih obrazaca kretanja, u studentu se također može razviti osjećaj nesigurnosti zbog načina njegova privatnoga kretanja koje može shvatiti kao „loše” ili „krivo”.

Nikada se prije Akademije nisam bavio sportom ili plesom (volio sam plesati, ali nikada ga nisam učio) te, iako sam odrastao na selu i obavljanje fizičkih poslova nije mi bilo strano, do upisa na Akademiju nisam se upoznao s terminologijom centra i periferije tijela te je moje tijelo bilo pomalo neosviješteno. Na prve dvije godine studija imao sam najviše problema s kvalitetnim tjelesnim uzemljenjem jer nisam osvijestio poveznicu nogu s centrom tijela. Također, ponekad sam radio neosviještene „razlomljene” geste koje su bile nepovezane s dahom i centrom tijela. Neosviješteno tijelo očituje se u nemogućnosti kontrole pokreta, što je također povezano s emocionalnim stanjem glumca. Svaki put kada bih se osjećao nesigurno, postao bih manje „uzemljen”, a geste su postajale razlomljenije, što pripisujem nedostatku adekvatne tjelesne tehnike kojom bih kontrolirao bivanje na sceni. Na zimskome semestru 2. godine u klasi profesorice Marije Škaričić radili smo *Ujaka Vanju* Antuna Pavloviča Čehova. Igrao sam Vanju – lice koje je prema piščevoj zamisli znatno starije od mene te zbog tereta teškoga života postaje sve tromijim. Iako se na tome semestru nismo bavili posezanjem za fizičkim transformacijama, prilikom igranja uloge razgovarali smo o tome da naša scenska tijela, zbog dostizanja scenske vjerodostojnosti, ne mogu biti ista kao naša privatna. Imao sam osjećaj da razumijem Vanjine probleme i da mogu pronaći prostor u sebi iz kojega ga mogu igrati, ali sam zbog tadašnjih privatnih nesigurnosti i nemogućnosti kontrole pokreta imao problem u održavanju uzemljenoga tijela koje mi je, posebno za rad na tome ispitu, bilo potrebno. Osjećao sam se frustrirano zato što sam imao osjećaj kako zbir mojih osobnih nesigurnosti i neuvježbana tjelesna sprema remete moj rad na nastavi.

## 2.2. PREDODŽBE I OČEKIVANJA

Bitne stavke koje povećavaju sukob između unutarnjega i vanjskoga svijeta glumca jesu predodžbe i očekivanja. U slučaju nedovoljno osviještenih mladih glumaca česta je pojava da njihova predodžba onoga što su napravili na sceni ne odgovara realnosti. Uvjereni su da su bili fantastični, a netko izvana, najčešće profesor, njihov nastup ocjenjuje potpuno suprotno, upućujući ih na pretjerivanje ili ne bivanje u trenutku. Ili su pak uvjereni da su bili „flah”, a profesor im poslije kaže da su bili jednostavni i da su dopirali. To se događa dok se ne uravnoteži unutarnji osjećaj i vanjsko proizvođenje. Ta se pojava može povezati s opažanjima Bertolda Brechta koji je, proučavajući tadašnje stanje u teatru koji je bio temeljen na praksama Stanislavskoga, gledao glumce koji su se „uživljavali” i mislili da time „očaravaju publiku”, a u realnosti nisu dopirali i stvarali su zid između publike i sebe te bi njihova igra postajala sama sebi svrhom. „Teatar danas nema kontakta s publikom zato što on ne zna što publika od njega traži.”<sup>9</sup> te: „No namjesto pravog umijeća pruža nam se, simuliranjem intenziteta, naprosto grč. Ne možete više staviti na pozornicu nikakva naročita, dakle zanimljiva zbivanja. U mutnom porivu da mu publika ne pobjegne, glumac od samog početka pada u takav neprirodan zanos te izgleda da je najprirodnija stvar na svijetu dignuti ruku na oca.”<sup>10</sup> Također, mladi glumci često imaju velika očekivanja od sebe samih. Opće je mjesto da u Hrvatskoj vlada teza kako nije lako upisati glumu na Akademiji dramske umjetnosti i, samim time, kad je jednom netko i upiše, osjeća da to mora i opravdati. Viđao sam kolege na putu te ambicije, a i sâm sam u mnogo navrata osjetio pritisak na svojoj koži da budem odličan i sjajan, kako bih samomu sebi dokazao da zaslužujem biti tu gdje jesam. U takvim se slučajevima najčešće dogodi da studenti „prelete” preko prirodnoga procesa rada koji zahtijeva veliko strpljenje i u kojemu rezultati nisu odmah vidljivi, sve u želji da što brže dođu do željenih rezultata. Pokraj očekivanja od sebe samih, postoje i očekivanja drugih koja studenti žele opravdati – očekivanja obitelji, prijatelja, starijih kolega, ali i profesora koji su ih i odabrali na prijamnome ispitu. Od početka studija profesori dolaze na studentske ispite i u okviru pedagoškoga rada prate njihov napredak ili pak krize, sve radi daljnjega usmjeravanja. Kod studenata to može izazvati osjećaj „procjenjivanja” te je to razlog što stavljaju preveliki fokus na to kakve će komentare dobiti poslije same izvedbe i na taj način ni u jednome trenutku, ili najvećim dijelom, nisu prisutni na sceni.

---

<sup>9</sup> Brecht, Bertolt. (1979). *Dijalektika u teatru*. Beograd: Nolit, str. 45.

<sup>10</sup> Brecht, Bertolt. (1979). *Dijalektika u teatru*. Beograd: Nolit, str. 46.

Itekako poznajem taj osjećaj. Proces proba na ranije spomenutome ispitu iz glume *Ujak Vanja* tekao je baš onako kako sam htio. Osjećao sam da se nakon prve godine, u kojoj sam bio vrlo neprisutan i nesiguran, konačno otvaram i uživam u radu. Naravno, imao sam posla s ranije spomenutim elementima glasa i tijela, ali to me više nije kočilo. Cjelokupni je rad bio prožet vedrim duhom i srećom istraživanja te sam jedva čekao izaći pred publiku. Međutim, iz nepoznatoga razloga, tjedan dana prije ispita u mojoj su se glavi pojavile misli o profesorima koji će nas gledati i pitao sam se hoće li i oni vidjeti moj napredak koji sam i sam osjetio. U jednome trenutku posumnjao sam da sam možda u zabludi i postao sam nesiguran. Na prvoj sam izvedbi krenuo hrabro, ali sam onda u publici vidio Natašu Kopeč, tadašnju asistenticu na prvoj godini glume, s kojom nikada nisam imao neugodna iskustva, te sam se iz straha da ona misli kako od prve godine nisam napredovao, potpuno zablokirao. Sve što sam na toj izvedbi dalje „proizvodio” bilo je posve scenski neprisutno i mehanički. Umjesto da sam se pokušao fokusirati na scenske situacije koje sam igrao, moj je fokus ostao na vanjskome oku Nataše Kopeč.

Djelomično zbog straha od kritike (koji je na drugoj godini uzeo maha), a djelomično zbog vlastitoga mišljenja da ne posjedujem adekvatnu glumačku vještinu i koncentraciju, na drugome semestru druge godine pokleknuo sam kad sam dobio zadatak igranja Dide Pollita u *Mački na vrućem limenom krovu* Tennesseeja Williama. To je uloga koja mi je bila mnogo dalja i zahtjevnija od Vanje te sam smatrao da je ne mogu odigrati onako kako sam ja htio. Dakle, dogodila se mješavina moje unutarnje predodžbe koliko kvalitetno bih ja to „trebao” izvesti, nesigurnost i nedostatak vjere da to mogu te naposljetku strah od komentara profesora. Zajedničkom odlukom dogovoreno je da se fokusiram na manji zadatak s ulogom Mitcha u djelu *Tramvaj zvan žudnja*, te sam koncentrirano vodio svoj proces na pokusima do završne izvedbe na kojima sam vježbao svoju glumačku konzistentnost, scensku komunikaciju i učvršćivao tehničke glumačke alate koje sam dotad stekao. Otpuštanjem uloge Dide otpustio sam i veliki psihološki teret očekivanja od samoga sebe i od komentara profesora te sam se mogao neopterećenije i slobodnije prepustiti radu na ulozi Mitcha i tako istražiti brojne glumačke mogućnosti u dvjema scenama koje Mitch ima. Tako sam osvijestio da se i u „manjim” glumačkim zadacima mnogo toga može otkriti ako se radu pristupa detaljno i temeljito.

Iako sam bio zadovoljan s ishodom toga semestra, nešto je u meni žalilo što sam odustao od izazova igranja Dide, pitao sam se jesam li možda ipak mogao odraditi taj zadatak te jesam li odustajanjem od izazova uskratio samomu sebi priliku za glumački rast. Dolaskom na treću



godinu u sebi sam pomalo nesvjesno odlučio da ubuduće neću posustajati pred poteškoćama. Upravo mi je odluka da ne igram Didu pomogla u dobivanju motivacije da se suočim sa svojim strahovima tijekom daljnjega studiranja i tako promijenim svoj mentalitet u pozitivniji i radišniji.

Do upisa na Akademiju već smo skupili brojne životne navike koje je u toj dobi teško mijenjati. Grotowski smatra: „Glumac počinje suviše kasno da uči svoj zanat, u vreme kad je psihički već formiran, i što je još gore, formiran moralno.”<sup>11</sup> Grotowski ide tako daleko da čak predlaže uvođenje srednjih škola za glumce kako bi ih se što ranije odgojilo za bavljenje glumom, što osobno smatram da nije nužno potrebno. Promatrajući svoj rast tijekom pet godina studiranja, ali i rast svojih kolega, dokazano mogu reći da je i kasnije u životu ipak moguće promijeniti vlastite navike i nadići psihološke prepreke uz odgovarajuću psihološku podršku kao i disciplinirani rad, što dovodi do stjecanja sigurnosti.

---

<sup>11</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Ur. Dragoslav Ilić. Beograd: Studio Lirica, str. 38.

### 3. UPOZNAVANJE VLASTITOGA AUTONOMNOGA ŽIVČANOG SUSTAVA

„Naša biologija oblikuje način na koji upravljamo životom, ljubavlju i radom.”<sup>12</sup> Budući da glumac sam sebi biva instrumentom, jako je važno biti upoznat s načinima po kojima glumački organizam funkcionira. Kao što i Winnicott tvrdi, sukob između unutarnjega i vanjskoga svijeta u životu pojedinca normalan je, ali kako bismo smanjili osjećaje tjeskobe i u raznim životnim izazovima održali svoju autentičnost, trebali bismo upoznati i zanemarene funkcije, odnosno one o kojima se ne govori dovoljno, kao što je primjerice funkcioniranje našega autonomnoga živčanog sustava koji je najzaslužniji za regulaciju vanjskih i unutarnjih podražaja.

„Premda možemo misliti da naš mozak ima glavnu funkciju u našem tijelu, naša svakodnevna iskustva te način na koji se snalazimo u svijetu započinju s autonomnim živčanim sustavom.”<sup>13</sup> Autonomni živčani sustav funkcionira sam od sebe, on služi za regulaciju našega organizma. Ovisno o podražajima koji dolaze izvana ili iznutra, ubrzava se rad srca i šire se zjenice kada dolazi opasnost te nas priprema za bijeg ili napad, a usporava rad srca i ritam disanja kad smo opušteni te se povezujemo s ljudima, mjestima i iskustvima. Sustav koji nam omogućuje slušanje raznih podražaja zove se neurocepcija. Neurocepcija sluša naše unutarnje podražaje: naše otkucaje srca, ritmove disanja, aktivnosti mišića, vanjske podražaje koji se odnose na direktne informacije koje dobivamo izvana na mjestu gdje se fizički nalazimo te podražaje koji se zbivaju pri međuljudskoj komunikaciji. Autonomni živčani sustav posjeduje dva elementa koji se prirodno izmjenjuju, ovisno o podražajima koje dobivamo. To su simpatički i parasimpatički sustav, od kojih se parasimpatički dijeli na ventralno-vagusni i dorzalno-vagusni sustav.

Simpatički sustav nalazi se u lumbalnome i torakalnome dijelu kralježnice. On ima regulacijsku ulogu ritma disanja i otkucaja srca koji se u slučaju opasnosti ubrzavaju, a bubrežne i nadbubrežne žlijezde luče kortizol i adrenalin te pripremaju organizam za stanje bijega ili napada. To stanje naziva se simpatičko preživljavanje te je ono normalan odgovor na ekstremne situacije poput automobilske nesreće ili elementarne nepogode opasne po život. No simpatičko preživljavanje javlja se i u svakodnevnim situacijama kad osjećamo da nas velik broj obaveza, brzina života te nervozne međuljudske komunikacije izbacuju iz ravnoteže i uzrokuju

---

<sup>12</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 17.

<sup>13</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 31.

anksioznost i tjeskobu. Ponekad nismo u mogućnosti izaći iz toga stanja. Osjećamo brze otkucaje srca i ubrzano disanje, u glavi se javljaju samokritične misli, a ljude oko sebe doživljavamo kao prijatniju: „Svijet je za nas nesigurno mjesto puno opasnih ljudi. U tom stanju pogrešno tumačimo znakove te neutralna lica i određene tonove glasa doživljavamo kao znakove opasnosti.”<sup>14</sup> Naše tijelo pamti taj osjećaj kao reakciju na stres te ako nemamo kontrolu nad sobom, postoji opasnost da ga iz navike vraća u svim sličnim budućim situacijama. Glumcu je simpatički sustav posebno poznat. Izlaženje pred veliku skupinu ljudi automatski podiže razinu adrenalina i ubrzava rad srca. Vlastito mi je iskustvo pokazalo da je to najčešća pojava prije izlaska na prvu izvedbu. Ljudi još ulaze u dvoranu, a ti jedva čekaš početi; neizvjesnost te čini nervoznim i uzbuđenim u isto vrijeme, ali se obično lagano smiruješ kako izvedba odmiče. No ako je glumac nesiguran u ono što radi na sceni, nesiguran u sebe osobno i dopušta da ga taj osjećaj preplavi, prije i za vrijeme same izvedbe može ući u simpatičko stanje preživljavanja. Preplavljuje ga osjećaj anksioznosti, a u glavi ga „napadaju” negativne, intruzivne misli, primjerice: „Nisam dovoljno dobar.” ili „Pogriješit ću.”. Tada glumac postaje rob samokritike, ulazi u sebe i nije sposoban biti u trenutku i primati podražaje od partnera. Simpatičko stanje preživljavanja ponekad se budi iz navike. Ako smo u određenoj životnoj situaciji doživjeli stres i tada opravdano ušli u stanje preživljavanja, npr. imali smo rok za slanje bitnih dokumenata, ali se netom prije slanja po laptopu prolila voda i izbrisala sve dokumente pa ulazimo u stanje panike, na sva buduća slična iskustva tijelo reagira na isti način kao mehanizam obrane. Primjerice, ako u budućnosti ponovno moramo poslati bitne dokumente do određenoga zadanog roka, može se javiti osjećaj panike od ranije iako sada više nema razloga za nju. Tijelo pamti traumu. Glumcu se tako može dogoditi izvedba na kojoj je krivo izgovorio tekst ili nije uspio obaviti svoj glumački zadatak kako je htio te je to izazvalo negativne reakcije u njemu, redatelju ili publici. Njegovo tijelo pamti taj osjećaj kao traumu te, ako je nije osvijestio, ostaje prikovan za nju, nesposoban vidjeti sadašnji trenutak i prihvatiti da je trauma nastala u prošlosti gdje joj je i mjesto.

Nakon izvedbe *Ujaka Vanje* koju sam ranije opisao, u meni se, premda je proces bio kvalitetan, tjedan dana prije izvedbe pojavio iracionalni strah od kritike što je rezultiralo neprisutnom i nekontroliranom izvedbom, a osim toga, kao svojevrsna nuspojava, rodio se strah da nemam izvođačku kontrolu i da će se takva izvedba opet ponoviti. Otada sam neko vrijeme prije gotovo svake izvedbe imao osjećaj da će nešto poći po krivu baš kao i na toj izvedbi *Ujaka Vanje* te

---

<sup>14</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 39.

se moje tijelo automatski vraćalo u negativni osjećaj koji mi je ta izvedba pružila. Morao sam pronaći dobru metodu „prevare” svojega tijela kako bih ga odvojio od traume i spriječio ga da reagira na prošlo iskustvo, te isto to tijelo navesti da živi u trenutku.

Parasimpatički sustav karakteriziraju suprotni simptomi. Usporavaju se otkucaji srca i ritam disanja. Dijeli se na ventralno-vagusni i dorzalno-vagusni sustav. Živac vagus sastavni je čimbenik po kome funkcioniraju ta dva sustava. To je splet živaca koji izlazi iz moždanoga debla te utječe na brojne organe. Ventralne i dorzalne grane vagusa identificiraju se ovisno o tome gdje se nalaze u odnosu na dijafragmu. Dorzalno-vagusni sustav nalazi se ispod dijafragme. U normalnome stanju zaslužan je za regulaciju probave, a u stanju preživljavanja on se aktivira nakon simpatičkoga stanja kao spas u kolapsu i isključivanju. U nama budi osjećaj neprisutnosti, odustajanja, gubitka nade te automatskoga i mehaničkoga postupanja. Imamo i probleme s probavom jer se sva energija usporava i fokusira na doslovno održavanje našega organizma na životu. Dorzalno-vagusno stanje povezuje se s depresijom. Taj se osjećaj kod glumaca najčešće javlja usred procesa, nekada zbog zasićenja materijalom, a nekada zbog niza neproaktivnih proba ili zbog osjećaja da ne napredujemo i da smo zapeli na jednome mjestu pa se rješenja ponavljaju automatski i mehanički. Odustajemo od sebe i nije nam stalo ni do čega. Postajemo pasivni i gubimo interes za rad. Doslovno samo preživljavamo i dolazimo na probe poput duhova.

Sve te „simptome” najbolje sam mogao prepoznati kod nekih svojih kolega. Na radu na jednome ispitu iz glume u komunikaciji između profesora i jedne studentice neprestano je dolazilo do nesporazuma oko predodžbe lica koje je studentica igrala. Pratio sam njezin proces u kojemu je nekoliko puta predlagala određena rješenja koja su kod profesora nailazila na negativne komentare i uvjeravanje u suprotno. Studentica je nakon brojnih neuspjelih pokušaja nalaženja ravnoteže između vlastitih i profesorovih vizija došla do vrhunca preopterećenja te potpuno odustala od svega. Rezultat je bio njezino odrađivanje svega što joj je profesor govorio bez ulaganja minimalnoga dijela same sebe u proizvodnju istoga. Na sceni je djelovala neprisutno, svoje je replike govorila mehanički, a privatno se osjećala loše i jedva je čekala da cijeli proces završi.

Ventralno-vagusni sustav nalazi se iznad dijafragme. To je mjesto kojemu se vraćamo kad se osjećamo stabilno, uravnoteženo. Naše srce pravilno otkucava, a naš dah struji slobodno i prirodno. Karakterizira ga osjećaj povezanosti i opuštenosti. Kad se nalazimo u tome stanju,

spontani smo, prepuštamo se tijeku života, lako komuniciramo i zadovoljavamo dnevne zahtjeve bez poteškoće. Sposobni smo prihvatiti uznemirenost i potražiti ili pružiti pomoć. Kad se kao glumci nalazimo u tome stanju, uspijevamo se nositi s poteškoćama i nesporazumima u radu koje bi inače uzrokovale frustraciju, gledamo na sve prepreke objektivno i ne shvaćamo ih osobno. Lakše podnosimo i negativne komentare na svoj rad jer ih odvajamo od komentara o nama kao privatnim osobama. Isto tako, sposobni smo bolje komunicirati s kolegama. U stanju smo poslušati nečiju dobronamjernu kritiku i ne uvrijediti se. Ne događaju se ni eskalacije privatnih svađa zbog nervoze kolega ili profesora. „Kad smo usidreni u sigurnosti ventralne regulacije, tražimo povezanost i uviđamo mogućnosti za prijateljstvo.”<sup>15</sup> Na taj način svijet oko sebe doživljavamo mnogo realnije, svježi smo za rad, nudimo nova rješenja te osjećamo podršku kolektiva. Također, u tome stanju suosjećamo sa samim sobom te sprečavamo da prevlada razorna samokritika stanja preživljavanja. Osvještavanjem našega ventralno-vagusnoga sustava možemo prizvati suosjećanje prema sebi i time spriječiti još dublje propadanje u disregulaciju. Tome osjećaju težimo kao glumci, ali i kao ljudi. Svi žudimo za regulacijom i osjećajem povezanosti s drugima, ali i sa samim sobom. „Kad nismo povezani sa svojim tijelom, nismo povezani ni sa sposobnošću da se povežemo s važnom informacijom koju tijelo vagusnim putem šalje mozgu.”<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 39.

<sup>16</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 34.

## 4. RJEŠENJE PROBLEMA – biti samuraj

Sukob između vanjskih i unutarnjih podražaja u nama prirodno uzrokuje prelazak iz jednoga elementa autonomnoga živčanog sustava u drugi. Dokle je god taj prelazak fleksibilan i usidren u ventralno-

-vagusnoj regulaciji i dok god nismo robovi simpatičkoga ili dorzalno-vagusnoga stanja, osjećamo se dobro i funkcionalni smo. Kad zapnemo u simpatičkome stanju preživljavanja te propadamo u dorzalno-vagusno stanje, postaje nam teško obavljati svakodnevne dužnosti, a time i naše osnovne zadatke. Svaki je posao izazovan na svoj način, ali gluma od pojedinca zahtijeva posebnu razinu unutarnje regulacije zbog stalne komunikacije s drugima i sa samim sobom. Kako nam je Ozren Grabarić na prvome satu na prvoj godini rekao: „Vi morate biti samuraji glumačkoga zanata.” Tada nisam shvaćao što je time mislio, no sada nailazim poveznicu s ovim citatom na koji sam naišao proučavajući Grotowskog: „Glumac koji izvršuje čin prodiranja u sebe, koji se otkriva i žrtvuje svoj najunutrašnjiji, najosetljiviji deo – onaj koji nije za pokazivanje svetu – mora biti sposoban da prikaže i najmanji psihički podsticaj. On mora biti u stanju da stvori sopstveni psihoanalitički jezik glasova i pokreta, kao što veliki pesnik od reči oblikuje svoj psihoanalitički jezik.”<sup>17</sup> Mogućnost samoregulacije za glumca nužna je kako bi se uopće mogao baviti tako kompleksnim poslom. Stoga ću u nastavku ovoga rada opisati neke od spoznaja i praksi koje su mi pomogle, a pomažu mi i dalje, da ostvarim zdrav način bavljenja ovim poslom te smanjim moguće osjećaje anksioznosti u privatnome i poslovnome životu, kao i da nesmetano uživam u toliko divnom i uzbudljivom zanimanju kao što je gluma.

### 4.1. SIGURNOST U SEBE – prihvaćanje

Na Akademiji se mnogo govori o glumčevu samopouzdanju. Gotovo svake godine barem jedan profesor rekao bi nam da moramo biti sigurniji u sebe ako želimo biti glumci. No što to zapravo

---

<sup>17</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 25.

znači? Ranije sam spomenuo da traume iz privatnoga života uvelike utječu na osjećanje sebe samih i predstavljaju mnoge kočnice u radu pa ih je potrebno osvještavati i na njima raditi koliko god one teške bile. „Rad koji se vrši sa pola srca i površno, psihički je bolan i narušava ravnotežu. Ako se samo polovično angažujemo u ovom procesu analize i otkrivanja (...) to jest, ako zadržimo svakodnevnu lažnu masku, onda smo svedoci konflikta između te maske i nas.”<sup>18</sup> Teško je bilo što ponuditi na probi ako si nesiguran. Potrebna je vjera u sebe kako bi se u procesu predložilo neko scensko rješenje, makar se ono potom odbacilo ili prvotno bilo „glupo”. Na probi je važno predlagati rješenja i kreirati jer tako inspiriramo sebe, svoje kolege i redatelja, odnosno profesora, te time sveukupno činimo proces kreativnijim. Zakočenost u nesigurnosti čini da od straha od mogućih negativnih posljedica radije ne napravimo ništa. Potrebna je velika hrabrost i za scene koje zahtijevaju emotivnu otvorenost. Nesiguran glumac skriva se iza svojih obrambenih mehanizama i u nemogućnosti je otvoriti svoju senzibilnost. A kao glumci: „We must unmask and be vulnerable all over again.”<sup>19</sup> Ali kako se to može postići? Uz mogućnost odlaska na besplatno psihološko savjetovanje u okviru Akademije dramske umjetnosti (za što smatram da je za psihički zahtjevan posao poput glume kao postupak apsolutno nužno), kao studenti možemo pronaći terapijske alate u sebi i postati izvorom svojevrsne samopomoći.

Prvi je korak naučiti slušati svoj autentični doživljaj. Postavljanjem pitanja samom sebi dok radimo (primjerice: „Kako ovo rezonira sa mnom?“; „Kako se osjećam dok ovo radim?“ i „Je li mi ugodno dok ovo radim?“) te iskrenim odgovaranjem na vlastita pitanja s vremenom upoznajemo pravu istinu svojega bića. Slušajući sebe, shvaćamo kako što s nama istinski rezonira. Čak i ako su odgovori na pitanja negativni jer se u tome trenutku ne osjećamo dobro, i to je u redu. Prihvatanjem stanja kakvo jest smanjujemo sukob unutar nas samih da nešto mora biti drukčije. Na taj smo način nježniji i puniji razumijevanja prema svojem autentičnom doživljaju. U teškim trenucima potrebno je izgovoriti samom sebi ove tri rečenice: „1. Ovo je trenutak patnje., 2. Patnja je dio života., 3. Neka sam dobar prema samome sebi.”<sup>20</sup>

Vraćajući se na početke, danas shvaćam kako sam, u trenutku kada sam počeo prihvaćati da mi se dogodila neuspješna izvedba *Ujaka Vanje*, koja je pak uzrokovala traumu, smanjio ljutnju koju sam osjećao prema sebi i želju da se takvo što nikada nije dogodilo. Prihvatanjem činjeničnoga stanja pronašao sam mir i uzmogao nastaviti dalje, ostavljajući prošle traume tamo gdje im je mjesto. Slušajući svoje unutarnje doživljaje, shvatio sam i da sam u trenucima znao

---

<sup>18</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 34.

<sup>19</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 26.

<sup>20</sup> Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Zagreb: Planetopija, str. 48.

biti preosjetljiv i da u sebi imam mnogo više snage nego što sam mislio. Bivajući u kontaktu s najranjenijim dijelom sebe, ponekad trebamo stisnuti zube i u nepoznatoj zoni pokušati izroniti nešto novo i iznjedriti novu snagu, a ako se to i ne dogodi, isto je u redu.

Ranije navedeni mogući problemi osjećaja nesigurnosti u vezi s privatnim glasom i tijelom koji se javljaju na Akademiji zbog nužne potrebe za radom na istima također se mogu smanjiti njihovim prihvaćanjem. Razvijanja averzije prema načinu na koji privatno govorimo i krećemo se i želje da ih zbog napretka u radu na silu promijenimo samo otežava proces prilagodbe. Idealno bi bilo pokušati ostvariti nježnost prema dijelovima sebe koji za glumu trebaju napredovati, ali i shvatiti da oni nisu „krivi” jer su dio nas te mogu i dalje postojati u našem privatnom životu. Na mojemu primjeru, prihvaćanje vlastitoga glasa zvučalo bi ovako: U redu je da imam samoborski naglasak jer sam tamo odrastao i on čini dio mojega identiteta – to sam ja, ali isto tako sam sposoban raditi na tome radi postizanja glumačke vještine. U redu je i što imam duboki glas jer je to moja prirodna laga, ali radom na razvedenosti govornih intonacija proširit ću mogućnost glumačkoga izražavanja. A za tijelo: U redu je što moje tijelo trenutno nije spojeno. Nikada se nisam bavio sportom i to je posve logično. Želim napredovati jer se želim bolje osjećati u svojem tijelu kao i moći igrati karaktere koji imaju „različita tijela” od mojega vlastitog, a isto tako želim biti sposoban obavljati fizički zahtjevnije zadatke. Razumijevanjem svojih privatnih obrazaca možemo napraviti korak dalje u kojemu god smjeru odlučimo.

Ako ne znamo tko smo, postajemo labilni u održavanju vlastitoga stupa osobnosti i gubimo kontrolu nad svojim životom i radom. Definiiraju nas tuđi komentari i kritike te na tome pokušavamo graditi svoj identitet, a u rad ulazimo neprisutni. Prihvaćanjem sebe dajemo sebi samima vjetar u leđa za sve izazove koji predstoje i sve manje imamo potrebu prilagođavati se drugima i mijenjati se zbog očekivanja drugih. Biti samom sebi stup oslonca uvjet je za punokrvno ulaženje u rad, a onda se spontano rađa suživot „glume” i „osobe”. „When we as actors are performing, we as persons are also present and the performance is a testimony of ourselves. (...) Through the working process, which he himself guides, the actor recreates himself.”<sup>21</sup> Naš je privatni život izvor iz kojega možemo crpiti inspiraciju za glumu, a isto tako dopuštamo da razvijanje glumačkih vještina spontano utječe na promjenu privatnih navika. Suživotom „glume” i „osobe” možemo ići još dalje od okova koje naš privatni život sam nosi

---

<sup>21</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 6.



sa sobom: „... ukoliko ovaj proces izvedemo do kraja, možemo s punom svešću ponovo navući našu svakodnevnu masku, uz znanje o svrsi kojoj služi i onome što iza sebe prikriva.”<sup>22</sup>

## 4.2. RADITI IZ SEBE

Osvještavanjem i prihvaćanjem svoje privatne osobnosti i navika možemo se početi baviti glumom. Shvaćamo kako u nama leži sve što je potrebno za rad: „Everything takes place in us. The voice of the tortured as well as the voice of the blessed.”<sup>23</sup> Time dobivamo sigurnost u vlastiti rad jer znamo da sve stvaramo mi, nitko drugi. Tako rad na glasu i tijelu nisu izvanjsko ispunjavanje neke savršene, idealne forme, već unutarnje nalaženje alata koji baš nas oslobađaju. Ni želja za postizanjem univerzalnoga savršenog dubokog udaha ne funkcionira jer je svatko od nas različit i time ima svoj način oslobađanja daha: „... ne postoji savršen način disanja koji vredi za svakoga, ni za sve duševne i telesne situacije. Disanje je fiziološka reakcija vezana za posebne osobine svakog od nas.”<sup>24</sup> Rad na ulozi onda nije dostizanje predodžbe nekoga lika koji je potpuno izvan nas, već: „instrument za pravljenje preseka kroz samog sebe, samoanalizu i ponovno uspostavljanje kontakta s drugima.”<sup>25</sup> Otkrivamo prostore koji već postoje u nama, ali su još neistraženi. Kada se susrećemo s igranjem lika koji je potpuno drukčiji od nas, pokušavamo pronaći neke dodirne točke i spojeve koje bi nas povezale s tom ulogom i činile jedinstven susret lika i autentičnoga glumca. U radu na diplomskome ispitu iz glume Euripidove „Bakhe”, u prijevodu Lade Kaštelan, pod mentorstvom profesorice Dore Ruždjak Podolski igrao sam ulogu Kadma. Kadmo je starac, oportuni političar koji zbog novonastalih okolnosti iz sebičnih razloga mijenja svoju politiku kako bi sačuvao glavu. U razmišljanju o ulozi uz pomoć mentorice nisam išao u smjeru igranja stereotipnoga starca kao krezuboga muškarca slabašnoga visokog glasa i s treskavicom, već sam pokušao naći što za mene, muškarca od 23 godine, znači osjećaj starosti. Krajnji je rezultat bio povremeni odlazak u pogrbljenost koja sama po sebi možda jest stereotipna karakteristika starca, ali je ona za mene privatno značila umor od života (kada se privatno pogrblim, osjećam se umorno) te sam miješanjem uspravljenoga i pogrbljenoga tijela paralelno predstavljao Kadmovu unutarnju borbu između mladenačke ambicije i staračke realnosti i svoju borbu da kao mladić igram starca. Brecht je svojim epskim teatrom proširio spoznaje za što je sve glumac sposoban.

---

<sup>22</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 34.

<sup>23</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 130.

<sup>24</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 180.

<sup>25</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 184.

Glumac u epskome teatru cijelim svojim bićem sudjeluje u radu na ulozi dajući joj „privatne komentare” za vrijeme izvedbe, čime se podrazumijeva da glumac ima svoj stav, dakle da je privatno uključen u politički i realni život pa može promatrati dramska djela kritički i u skladu s time donositi scenske odabire. Takav pristup razbija „četvrti zid” između glumca i publike, aktivirajući ih oboje, te čini „V-efekt”. Smatram da parametri o kojima Brecht govori stvaraju specifičan način izvođenja koji ne pripada svim kazališnim vrstama, ali može pružiti veliki potencijal u istraživanju glumačkoga autorskog komentara i razviti kritičko mišljenje. Čak i u klasično postavljenim komadima, u kojima kao izvođači nemamo mogućnost izražavati svoj privatni stav, možemo kreirati ulogu na autentičan način pokušavajući dramske situacije koje igramo približiti sebi. Ako primjerice radimo romantičnu scenu, pogriješili smo ako već imamo izvanjsku ideju kako bi to trebalo izgledati, uvlači nam se naučeni romantični ton, naučena atmosfera „ljubavne scene” i sve postaje poprilično formalno: „... oponašanje vanjskih osobina glume samo ovjekovječuje jedan manir”.<sup>26</sup> Izgovoreni tekst zvuči „papirnat”, što je čest kazališni izraz za opisivanje nežive igre. Umjesto toga pokušajmo izvući intencije iz teksta i prevesti ih na jezik vlastitih spoznaja te ih na taj način približiti sebi, ali ne privatnima sebi, to bi bilo jako ograničavajuće, već svojemu istinskom biću. Pounutrivanjem impulsa zapisanih u sceni izvedba postaje živa: „Riječ ne počinje kao riječ – to je krajnji produkt koji počinje kao impuls potaknut stajalištem i ponašanjem, a oni diktiraju potrebu za ekspresijom.”<sup>27</sup>

Smatram da je tijekom studija glume nužno proći što više različitih pristupa kako bi svaki student otkrio koji mu najbolje odgovara te u tome smislu podupirem sustav koji studentu svake godine omogućuje promjenu profesora. Tako sam na drugoj godini studija kod profesorice Maje Marjančić u plesnoj tehnici *Labanovih efforta* pronašao jezik koje je moje tijelo razumjelo i otad osjećam da u svaki novi proces ulazim sa znanjem koje sam tada stekao – tako sam ekstremnim fizičkim vježbama trbušnih i leđnih mišića osvijestio sam centar tijela i njegovu ulogu u uzemljenju, a upoznavanje s različitim Labanovim kvalitetama, kao što su lakoća, težina, brzina i sporost, proširio sam svoje obrasce kretanja. Osim obaveznih predmeta imao sam priliku sudjelovati u raznim ispitima kazališne režije, a posebno bih izdvojio ispit inovativne režije tadašnjega studenta kazališne režije Roka Pečečnika „Ukleta Hedda” jer sam tamo vježbama Roberta Wilsona, u kojima smo u vrlo sporome tempu radili zahtjevne fizičke zadatke, stekao vještinu i koncentraciju tijela koja mi je također uvelike pomogla u daljnjemu

---

<sup>26</sup> Brook, Peter. (1972). *Prazni prostor*. Ur. Giga Gračan. Split: Nakladni zavod „Marko Marulić”, str. 9.

<sup>27</sup> Brook, Peter. (1972). *Prazni prostor*. Ur. Giga Gračan. Split: Nakladni zavod „Marko Marulić”, str. 9.

radu. Nakon što sam prošao niz različitih tehnika, osjećam se spremnim da samostalno donosim izbore i odluke u radu. Smatram da bi svaki profesor trebao stremiti tomu da nauči studenta s vremenom biti sve samostalnijim i vještijim u donošenju funkcionalnih scenskih odluka. „If the teacher guides him in making the shape the child wants to make, he should disappear when the child is about to take the definitive step. By taking this step himself, the child discovers his own thoughts.”<sup>28</sup> Stjecanjem sigurnosti u radu i znanjem zašto je donio određene odluke na sceni, glumac lakše prihvaća kritiku jer je u stanju procijeniti je li ta kritika korisna ili nije i time je prihvatiti ili odbaciti. „There's no friendliness without criticism. (...) As I give criticism, you of course must always know that it's my point of view, not the 'truth'. You can reject or accept it on that basis.”<sup>29</sup>

### 4.3. NISI TI BITAN

Nakon opisivanja raznih načina glumačkoga rada na sebi, možda će zvučati apsurdna tvrdnja kako velik broj scenskih anksioznosti i nervoza pred nastup dolazi upravo iz prevelike važnosti koju si izvođači pripisuju. Razlog tomu može biti i nečiji veliki ego, ali mislim da je to upisano u glumačku „krv” zbog navike da ih se neprestano procjenjuje. To nije toliko neobično. Na prvih nekoliko godina studija na Akademiji komisija na glumačkim ispitima, u svrhu brige za studente, zapravo procjenjuje svačiji individualni napredak. Također, u profesionalnome okruženju prisutna je i kazališna kritika koja uvijek može napisati o nečijemu radu nešto što nije ugodno čuti te se može javiti opterećenje da moramo zadovoljiti nekoga tko nas gleda pa automatski postajemo previše fokusirani na sebe. Ali kazalište je kolektivan čin. Mi kao glumci zapravo razvijamo svoje vještine kako bismo naposljetku odigrali predstavu za publiku, a publika ne dolazi u kazalište da bi gledala jednoga glumca kako „divno” ili „očajno” igra ili da bi saznala njegove privatne probleme, publika želi dobiti neku priču, u kojoj god formi ona bila ispričana. Kad glumac napravi svoj posao kod kuće, na izvedbama je nužno da pojača fokus na sadašnji trenutak: „On mora da se da, a ne da se čuva, da se otvori, a ne zatvori u sebe – jer to je narcizam.”<sup>30</sup> Dobro je sjetiti se da nismo sami. Predstavu smo radili sa svojim kolegama i ona će samo našom suigrom doprijeti do publike. Mojoj se generaciji to najviše dogodilo na

---

<sup>28</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 154.

<sup>29</sup> Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. New York: Theater Communication Group, str. 79.

<sup>30</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 185.

ranije spomenutome diplomskom ispitu „Bakhe”. Prije svake smo izvedbe kao mantru govorili: „Zajedno smo u ovome.” i uz pomoć mentorice Ruždjak shvatili da će izvedba biti dobra onoliko koliko je svaki pojedini element doraden, a s obzirom na to da je bio, izvedbe su funkcionirale u zajedničkoj energiji podrške. Uostalom, na svakoj predstavi rade i brojni suradnici koji nisu s glumcima na pozornici: redatelj – profesor, suradnik za scenski pokret, suradnik za govor te suradnik za svjetlo, scenografiju itd. Shvaćanjem kazališne predstave kao kolektivnoga čina doprinosimo određenoj izvođačkoj skromnosti za koju smatram da je neophodna i nužna. Skromnost olakšava glumačku igru – nema pritiska da moraš biti najbolji i ispuniti očekivanja, moraš samo odraditi svoj posao i postići efekt koji je veći od tebe sama. Lakše prihvaćaš i kritiku jer je ne shvaćaš osobno, već kao savjet za poboljšanje u radu. Naravno, teško se riješiti osjećaja da želimo potvrdu od publike u obliku smijeha ili pljeska, ali i to se dogodi kao prirodna posljedica ako je kolektivna igra zadovoljavajuća. Slažem se s Grotowskim kad kaže: „Trebalo stvoriti atmosferu, sistem rada takav da glumac oseća kako može uraditi sve, da ništa od onoga što radi neće biti predmet šale, da će sve biti shvaćeno i prihvaćeno. I često se, u trenutku kada ovo shvati, glumac otvara.”<sup>31</sup>

To sam osvijestio imajući priliku igrati sve više ispita i predstava, kako na Akademiji tako i izvan nje. Posebno mi je značilo biti sudionikom predstave za djecu „Bit će strašno kad porastem” u režiji Rajne Racz i produkciji Dječjega kazališta Dubrava. Predstava se inače izvodi u Dječjem kazalištu Dubrava, ali smo jednom prilikom s njom gostovali u gradu Pagu na festivalu Burafest. Ta mi se izvedba urezala u sjećanje jer su publiku činila djeca kojima je to bio prvi susret s kazalištem. Reagirali su vrlo izravno, na dijelovima koji su im bili dosadni zijevali su i ispitivali svoje roditelje kada će predstava završiti, ali kada im je bilo zabavno, izražavali su to do kraja – skakali su od sreće i smijali se od srca. Toliko mi je predivno bilo osjetiti takvu iskrenost. Osjećao sam se kao da sam ušao u vremeplov i došao u elizabetansko kazalište gdje glumce gađaju rajčicama ako im predstava ne odgovara. Vremena su se promijenila i publika je sada mnogo pristojnija, suzdržanija i pomalo licemjerna. Ali mislim da ne bi bilo loše prisjetiti se kako je to nekoć izgledalo, takav pristup svakako ulijeva potrebnu skromnost.

---

<sup>31</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 183.

#### **4.4. METODE SMIRIVANJA PRED IZLAZAK NA SCENU ili vježbe putovanja živčanim sustavom**

Deb Dana opisuje metodu vježbanja autonomnoga živčanog sustava koju naziva „krajolici preživljavanja”. Riječ je o razvijanju fleksibilnosti u kojoj svjesno putujemo u stanje disregulacije, ali uvijek s mogućnošću za povratak u regulaciju. Autorica predlaže pronalaženje nekoliko minuta u danu u kojima nemamo distrakcije i možemo biti sami sa sobom. Zatvorimo oči i sjetimo se situacije kada smo bili u ventralno-vagusnoj regulaciji. Duboko dišući, dopuštamo svojem tijelu da uđe u taj osjećaj. Zatim ga pokušamo vizualizirati. Zamislimo neko fizičko mjesto koje povezujemo sa stanjem regulacije, primjerice boravak u planinama ili na plaži. Za mene je to boravak u Samoborskome gorju gdje sam odrastao i gdje se osjećam najslobodnije i svoje. Bivamo neko vrijeme u tome prostoru, a potom nalazimo neki mali dio toga prostora koji možemo ponijeti sa sobom. Ja uzimam grudicu zemlje s livade na kojoj sjedim. Lagano otpuštamo vizualizaciju i vraćamo se u sadašnji trenutak. Na taj se način podsjećamo na mogućnost osjećaja smirenosti i usidrenosti, a dio prostora koji smo uzeli sa sobom možemo uvijek iskoristiti da se onamo vratimo. Zatim prizivamo dorzalno-vagusno stanje prisjećajući se situacija kad smo bili beznadni, pasivni i nepovezani s ostatkom svijeta. Promatramo kako se krajolik oko nas mijenja u odnosu na krajolik regulacije. To je mjesto kolapsa. Ako osjećamo da nas ono vuče za sobom, sjetimo se djelića zemlje koji smo ponijeli iz svojega lijepog krajolika te se sjetimo kako smo s njime i dalje povezani i kako mu se uvijek svjesno možemo vratiti. Nakon dorzalnoga pokušamo se sjetiti kad smo bili u simpatičkome stanju preživljavanja. Svjesno dopuštamo našem tijelu da u njega ponovno uđe taj osjećaj viška energije i kaosa. Također primijetimo kako se krajolik sada mijenja te zapamtimo njegova obilježja. Za mene su to sive zgrade, užurbani promet i glasni zvukovi koje čujem. Ako se bojimo da bi nas taj osjećaj mogao preplaviti, opet se podsjetimo stalne povezanosti s ventralnim stanjem koja nam daje sigurnost. Tada se ponovno vratimo u stanje ventralne regulacije i otvorimo oči. Na taj način vježbamo i utvrđujemo putove kojima se uvijek možemo vratiti regulaciji.

Za glumce to može biti korisno pri pojavljivanju anksioznosti prije izlaska na scenu. Pojava nervoze može biti uzrokovana raznim privatnim i poslovnim situacijama, ali je važno prije izvedbe pronaći vlastitu metodu „pročišćavanja”: „Glumac mora imati vremena da se udalji od svih problema i distrakcije svakodnevnog života. U našem pozorištu postoji period tišine od samo trideset minuta (...) tokom kojih se glumac može usredsrediti, pripremiti kostim ili se

možda osvrnuti na neke scene.”<sup>32</sup> Jednom kad smo izvježbali putove iz disregulacije u regulaciju, možemo si pomoći vizualizacijom sigurnoga mjesta te prisjećajući se svih lijepih stvari iz procesa – dobrih proba i lijepe suradnje s kolegama i redateljem odnosno profesorom – smanjiti negativnu tremu i očistiti organizam od samokritičnih glasova i straha i nastojati ostvariti što fokusiraniju izvedbu. Na taj način nestaju mazohistički obrasci kod glumaca koji sami sebe odlučuju sabotirati prije izvedbe ili tijekom nje.

Chaikin kao metodu smirivanja pred izlazak na scenu predlaže posvećivanje izvedbe nekoj specifičnoj osobi. On govori o osobi kojoj se divimo i koja nam je svojevrsni uzor i ne moramo je nužno poznavati, ali ja smatram kako ta posveta može biti i za nekoga bliskog – bilo pokojnoga, bilo nekoga tko se nalazi u publici. Ja točno znam kad se u publici nalazi netko do koga mi je stalo i ako sam nemiran pred izlazak na scenu, smiruje me pomisao da je ta osoba tamo, imajući uvijek na pameti svijest o tome da ne igram samo za tu osobu i da me uzbuđenje neće preplaviti toliko da bi došlo do mijenjanja onoga što je dogovoreno i mjesecima unaprijed uvježbano. Jer samo disciplinirani, posvećeni i redoviti rad predstavlja alate koji daju sigurnost i koji „spašavaju” u kriznim trenucima izvedbe. A takav, temeljiti rad znači – proučiti tekst bezbroj puta, naučiti ga što prije kako bismo što ranije postali slobodnima unutar teksta te ga „prisvojili” kako bismo bili spremni ući u prostor i autentično istraživati razne mogućnosti mizanscene te naposljetku fiksiranu mizanscenu ponavljati dok se ne stekne sveopća sigurnost u izvedbu. Na taj način ni privatne misli, ni uzbuđenje pred prvom publikom ni strah pred komisijom ne mogu pokolebati izvođača u smirenome obavljanju unaprijed dogovorenih zadataka.

---

<sup>32</sup> Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Beograd: Studio Lirica, str. 185.

## 5. ONO ŠTO PREOSTAJE – ZAHVALE

Nakon pet godina studiranja glume mogu reći da sam izrazito zahvalan i zadovoljan s onime što sam prošao i gdje sam sada. Kao da sam se ponovno susreo s najdubljim dijelom sebe i nekako ponovno uspostavio odnos s pravim, autentičnim sobom. Trudom, ustrajnošću i konstantnim pokušavanjem uspostavljanja odnosa sa svojim unutarnjim bićem, spontano sam tražio i pronašao neke metode regulacije koje baš meni pomažu. Zahvalan sam na svojim kolegama s klase s kojima sam prošao cijeli ovaj proces te ostvario iskrene odnose i međusobnu podršku, jako važnu za zdravu radnu okolinu. Zahvalan sam svakomu profesoru koji me vodio i usmjeravao u pravcu napretka i profesionalnosti, a posebno ističem Mariju Škaričić, Doru Ruždjak Podolski, Maju Marjančić, Almu Pricu i Marinu Petković Liker kao profesorice od kojih sam, i to od svake nešto drukčije, naučio i stekao znanja i iskustva koja mogu primjenjivati u daljnjemu profesionalnom radu.

Posebno sam zahvalan svojoj obitelji i bliskim osobama iz svojega privatnog života – njihova podrška, sposobnost slušanja i beskompromisna ljubav pomogle su mi da shvatim koliko mi je važno imati ih u životu i kako je održavanje privatnoga uz profesionalni život ključ za kvalitetno razvijanje mogega cjelokupnog, duhovnog bića.

Jednom kada sam se susreo sa svojim privatnim traumama i nesigurnostima te ih korak po korak počeo rješavati, uvidio sam da je u dubini cijelo vrijeme čučala ogromna ljubav prema glumi. Zbog te sam ljubavi neke stvari shvaćao preosobno i preozbiljno te sam se znao bespotrebno opteretiti. Ne kažem da sam sada pronašao recept koji uvijek funkcionira, ali svakako osjećam veliku promjenu u pristupu. Zahvaljujući metodama smirivanja i uspostavljanja zdrave radne okoline i profesionalnosti koje sam naveo u ovome radu, sada uzgajam tu ljubav i dopuštam joj da nesmetano živi i rađa svoje plodove. Radost izražavanja i stvaranja nešto je što ću s Akademije svakako ponijeti sa sobom u nove profesionalne projekte. Otkrio sam da u sebi imam mnogo autorskih ideja koje želim razvijati. S profesoricom Petković Liker tijekom rada na diplomskome ispitu iz Govora prošao sam čudesan proces u kojemu sam proučavanjem vlastitih predaka razvio karakter koji u formi monodrame priča anegdote iz djetinjstva, vrlo intimne za moju obitelj. Specifičnost toga procesa i radost stvaranja koje sam u njemu otvorio svakako su mi pružili hrabrost za daljnje razvijanje vlastitih autorskih ideja u budućnosti.

Nadalje, sa sobom nosim i činjenicu da nismo svi jednaki i da svakomu treba pristupiti individualno. Tako ću nastojati u svakomu novom projektu vidjeti osobe s kojima radim i paralelno upoznavajući njih, upoznavati i nove dijelove sebe.

Ono što je meni najvažnije u budućnosti jest uspostavljen odnos sa sobom, koji ću nastojati uvijek aktivno održavati i dodatno razvijati kako bih se bavio profesijom koja se gotovo najviše od svih profesija i umjetnosti bavi čovjekom i njegovim odnosom s drugim ljudima i koja nudi najbogatije iskustvo onoga što znači biti ljudsko biće.



## 6. LITERATURA

- Brecht, Bertolt. (1979). *Dijalektika u teatru*. Ur. Miloš Stambolić. Nolit. Beograd.
- Brook, Peter. (1972). *Prazni prostor*. Ur. Giga Gračan. Nakladni zavod „Marko Marulić”. Split.
- Chaikin, Joseph. (1991). *Presence of the actor*. Theater Communication Group. New York.
- Dana, Deb. (2023). *Usidreni u svom tijelu*. Ur. Tea Vrdoljak. Planetopija. Zagreb.
- Grotowski, Jerzy. (2006). *Ka siromašnom pozorištu*. Studio Lirica. Beograd.
- Woods Winnicott, Donald. (1980). *Dijete, obitelj i vanjski svijet*. Ur. Mirjana Dobrović i dr. Muradif Kulenović. Naprijed. Zagreb.