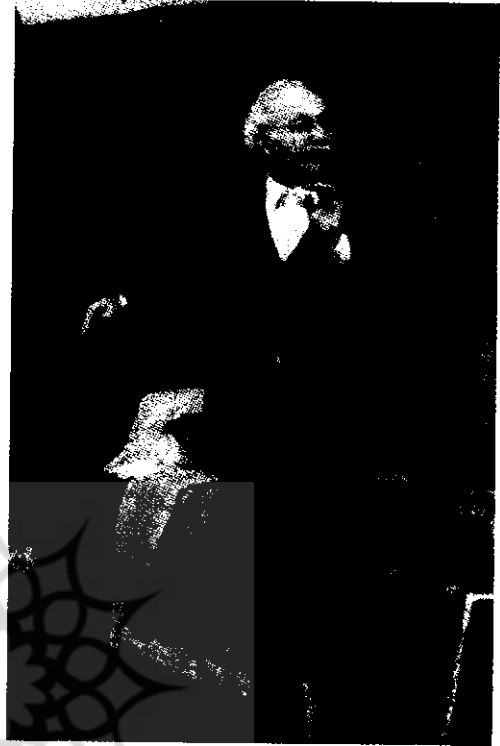


در سال ۱۹۴۸ بود که به عنوان کارگردان هنری مدرسه بازیگری اکتورز استودیو انتخاب شدم. همان زمان مسئله‌ای ذهنم را مشغول کرده بود. چرا بازیگران علی‌رغم تجارب صحنه‌ای‌شان نمی‌توانستند همیشه عواطف مقتضی با نقش را بیافرینند. من قبلاً با این مسئله در تمرینات عملی روبه‌رو شده بودم؛ ولی اکنون به عنوان مشکلی اساسی به آن می‌اندیشیدم.

شکسپیر در هملت گفته بود که: بازیگر روحش را به پندار خویش می‌سپارد و این همه از برای هیچ؟ «آیا او نیز چون من می‌خواست دلیل موجه برای شور بازیگری پیدا کند. ژاک کوپسو کارگردان معروف فرانسوی یکی از هنرمندانی بود که اعتراف می‌کردند بازیگر هرگز محرک ویژه‌ای برای برانگیختن عواطف و رسیدن به شور صحنه‌ای نیافته است. ما در پی یافتن این محرک جادویی بودیم.

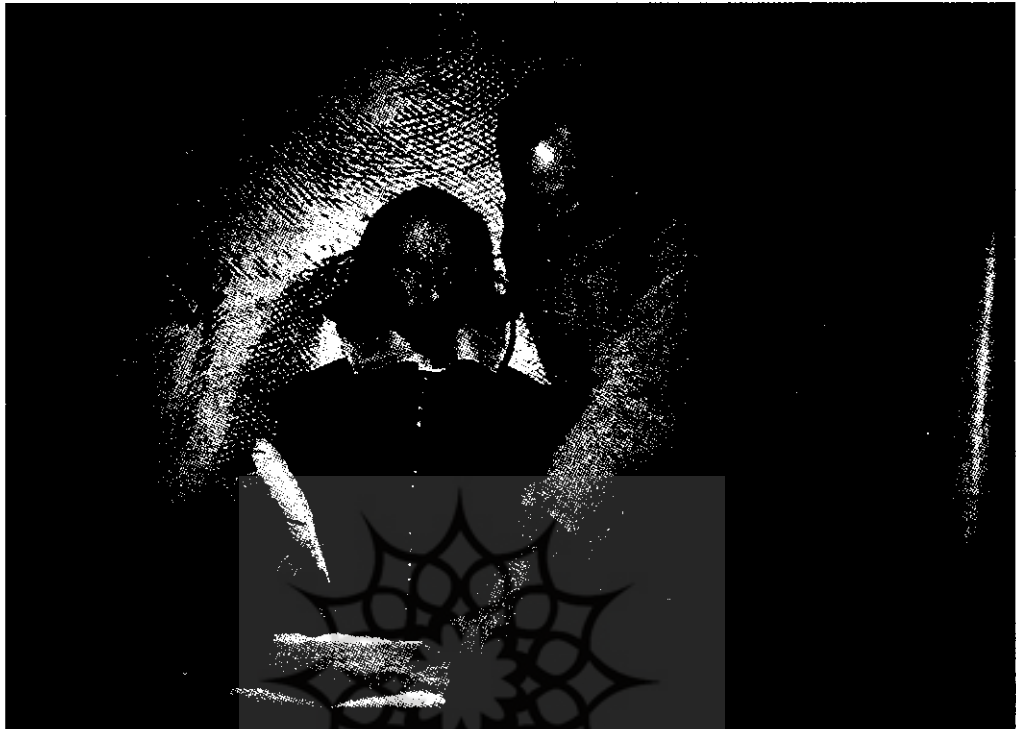
مسئله دیگر این بود که گاه بازیگر انگیزه عواطف را پیدا می‌کرد ولی از برون‌فکنی و بیان آن عواطف



کلاس‌های من در اکتورز استودیو

لی استراسبرگ
ترجمه: مهدی ارجمند

مقاله‌ای که ملاحظه می‌کنید بخشی است از کتاب «خودنوشت» لی استراسبرگ استاد و مدرس معروف رشته بازیگری در جهان که در آن به شرح زندگی هنری خویش و چگونگی تکوین سبک متد اکتینگ *Method Acting* پرداخته است. در این بخش او به مسائلی اشاره می‌کند که به هنگام آموزش بازیگری در اکتورز استودیو با آن مواجه بوده است. مسائلی چون تنش‌های عضلانی و «انقباض‌های بدنی» که به رغم او از موانع اصلی برون‌فکنی عواطف در هنر بازیگری هستند، و تمهیدهایی نظیر «حافظه عاطفی» و «بداهه‌سازی» که از محرک‌های اساسی در برانگیختن خلاقیت به حساب می‌آیند. خواندن این بخش از کتاب استراسبرگ می‌تواند به برخی از پرسش‌ها و ابهامات که حول و حوش نظریه متد اکتینگ در ایران شکل گرفته است، پاسخ دهد.



وقت لازم دارد. ولی بعد از یادگیری همین عمل را به شکل عادت انجام می‌دهد. به همین ترتیب او تحت تأثیر شرایط محیطی، عادات دیگری چون اندیشیدن، سخن گفتن و رفتارهای شخصی‌اش را شکل می‌دهد. «عادات بیانی» نیز در همین مرحله به وجود می‌آیند. کودک عواطف و احساسات خود را صرفاً بر اساس غریزه، شخصیت و توانایی‌های بالقوه عاطفی‌اش بیان نمی‌کند. در بسیاری موارد خانواده و اقتضای محیط است که به او حکم می‌کنند چگونه در برابر محرک‌ها واکنش نشان دهد. شاید شخص بتواند از «عادات جسمانی» خویش آگاه شود و بر آن اشراف داشته باشد؛ ولی معمولاً درک افراد از واکنش‌های عاطفی و احساسی خودشان اندک است.

فرض کنید شخصی به سنی رسیده که می‌خواهد بازیگر شود. یعنی شور و شوق این کار در او وجود دارد. بدیهی است تا حدی از بضاعت‌های فیزیکی خود

عاجز بود. معضل اخیر در طول تاریخ نمایش لاینحل باقی مانده بود. من می‌خواستم علت برون‌فکنی عواطف در انسان را کشف کنم. نه تنها بازیگران بلکه همه آدم‌ها کم و بیش آن را تجربه کرده‌اند. انسان از همان بدو تولد استعداد برون‌فکنی را با خود همراه دارد. او کم‌کم یاد می‌گیرد چگونه از ابزارهای طبیعی بدنش برای این منظور استفاده کند. ابتدا راه رفتن را می‌آموزد و بعد سخن گفتن را بدون آن که از مکانیزم و ساخت و ساز این اعمال سر در بیاورد. یاد می‌گیرد آواز بخواند و اصوات موسیقایی از گلویش خارج کند، لیک نمی‌داند حنجره او چگونه این کار را انجام می‌دهد.

حتی زمانی که به راحتی حرف می‌زند و کلمات و واژه‌ها را تلفظ می‌کند از عملکرد اعصاب و ماهیچه‌های صورتش آگاه نیست. یک کودک برای آن که یاد بگیرد به تنهایی کفش خودش را بپوشد پنج سال

که همانا قدرت صدا و حرکات بدنی باشد، آگاه است. ولی شناخت چندانی از ابزارهای حسی و عاطفی اش ندارد. نمی‌داند چگونه باید عواطف را تحت اختیار داشت و به مرحله برون‌فکنی رسانید.

او اغلب در دامی می‌افتد که ما به آن «کیش منش» (Mannerism) می‌گوئیم. یعنی اعمالی از خود بروز می‌دهد که به تصور خودش طبیعی و بی‌شائبه‌اند. ولی در اصل زاده کلیشه‌های رفتاری هستند. در اکتورز استودیو من به دنبال راهکاری بودم تا بتوانم کلیشه‌های فوق را کمرنگ کنم. این عادات غلط، توهمی از بیان حقیقی همراه داشتند که مستقیماً بر میزان و شدت عواطف بازیگر تأثیر می‌گذاشت. مشکل مزبور یکبار به هنگام تمرین با یک بازیگر زن با استعداد به وجود آمد. او شماری از کلیشه‌های رفتاری را به شکلی بارز در حالاتش ارائه می‌داد. مثلاً در صحنه‌ای مرتب دستش را به شیوه‌ای نمایشی بالا می‌برد. برای حذف این حرکات اضافه، دستش را با ریسمانی نه چندان محکم به ستونی در صحنه بستیم. این کار باعث حذف تکانه‌های عصبی دستش شد. تنها آن زمان که محرک عاطفی شدت می‌گرفت او ناخودآگاه ریسمان را پاره می‌کند و دستانش در خدمت حس مطلوب صحنه بالا می‌رفتند. در این لحظه بود که ژست توأمان از احساس و برون‌فکنی لازم برخوردار می‌شد.

بازیگر معروف دیگری بود که فرق زیادی بین رفتارهای کلیشه‌ای و طبیعی اش قائل نمی‌شد. حدود ده سال طول کشید تا تمایز فوق را دریافت و از آن پس بازی اش رشد چشمگیری کرد. این نکته قابل توجه است که «عادات بیانی» معمولاً دردسر آفرین هستند. آنها از تجارب مشخصی سرچشمه می‌گیرند که نهایتاً به عادات و رفتاری ناآگاه در انسان مبدل می‌شوند. به وسیله تمرین‌های «رهاسازی» می‌توان از شدت بروز آنها در بازی کاست.

بازیگر حرفه‌ای را به یاد دارم که مدت زیادی تحت

نظر من در اکتورز استودیو کار می‌کرد، اما هنوز نتوانسته بود آن چنان که باید به مرحله رهایی‌سازی برسد. او در رادیو برویایی داشت و شهرتی به هم زده بود ولی روی صحنه اعتماد به نفس لازم را نداشت. در واقع توانایی اش بیشتر در حوزه مهارت‌های صدا و بیانش بود. سرانجام بعد از تمرین‌های زیاد توانست خودش را رها کند. از آن پس اراده قوی‌تری برای کنترل صحنه داشت و اجراهای بهتری نیز ارائه داد، ولی هنر انقباضی در قسمت پشت گردن داشت که کاملاً مشهود بود این نقطه‌ای است که در صورت گرفته‌گی می‌تواند تمرکز ذهنی هر آدمی را به هم بزند. با این که شاهد پیشرفت کلی او در اجراهایش بودم ولی می‌دانستم این انقباض کار دستش می‌دهد. برای «رهایی‌سازی» از او خواستم مدتی سرش را به پشتی صندلی تکیه دهد. این کار باعث می‌شد عضلات خشک گردنش کشیده شوند. خودش می‌گفت قبلاً بیماری کمر داشته و اجرای این حرکت ساده برایش دشوار است. وقتی سرش را به عقب تکیه داد سوزشی در گردنش احساس کرد. من زیر سرش را گرفتم و از او خواستم عضلات گردنش را رها کند و به من بگوید چه وقت درد عضلانی شروع می‌شود. تقریباً تمام بدن او رها بود به جز این نقطه که هنوز در حالت انقباض قرار داشت. بعد آرام‌آرام سرش را عقب بردم تا محل درد را پیدا کنم. اکنون گردنش کاملاً خم شده بود. او به من گفت از زمان کودکی تا حالا هیچ‌وقت تا این حد آزادانه سرش را خم نکرده است. از او پرسیدم آیا این انقباض را از همان زمان داشتی؟ منظورم از وقتی است که در تختخواب کودکی ات می‌خوابیدی؟ گفت: نه، بزرگ‌تر که شدم سراغم آمده. خواهر بزرگ‌تریم می‌گفت وقتی خوابی این قدر غلت زن، من هم اغلب بسته می‌خوابیدم و این مسئله باعث می‌شد تا گردنم در وضع بدی قرار بگیرد. دکترها به او گفته بودند از آنجا که بیماری کمر دارد، درد گردنش طبیعی است. واضح بود که انقباض و درد گردن او علتی

عارضی داشت. او می‌بایست خود را از این انقباض موضعی رها می‌کرد. تنش مزبور مانع می‌شد تا برون‌فکنی مطلوب را در صحنه داشته باشد.

مورد دیگر زمانی است که بازیگر فکر می‌کند رهاست و انقباضی ندارد؛ حال آن‌که چنین نیست. من برای اینکه مطمئن شوم تنشی در بدنش وجود ندارد دستش را بالا می‌گیرم و آن را رها می‌کنم. اگر به‌طور طبیعی پایین بیاید حق با اوست ولی اگر روی هوا بماند و بازیگر آرام‌آرام پائینش بیاورد یعنی اشتباه کرده و هنوز به مرحله رهایی‌سازی نرسیده است. نکته دیگر واکنش‌های مخالف اندامگان در موقعیت‌های غیر ارادی است. مثلاً من در هنگام رهایی‌سازی اندام‌های دیگر، توأمان شانه او را نیز بالا می‌گیرم ولی بازیگر نمی‌تواند آن را بالا نگه دارد. نتیجه آن‌که، در سیستم پیچیده عضلانی بدن، بعضی واکنش‌های غیر ارادی هستند. باید به این نکته توجه داشت که آیا بازیگر قادر است با میل و اراده خود یک اندامگان را به حرکت درآورد یا خیر؟ اگر حرکت آن اندام غیر ارادی باشد؛ دستور ارادی بازیگر می‌تواند به واکنشی مخالف در آن منجر شود.

برای نمونه، ما بازیگری داشتیم که در تمرینات رهایی‌سازی موفق بود ولی علائم تنش و انقباض به هنگام بازی سراغش می‌آمد. من دستش را بالا گرفتم و علائم انقباض را تشخیص دادم. به او گفتم سعی کن راحت باشی تا این تنش رفع شود. او جوابی نداد. این دفعه نزدیک‌تر رفتم و ضربه‌ای به شانه‌اش زدم. احساس کردم رها شد.

بی‌مقدمه به او گفتم: این ضربه لازم بود؟ گفت: بله
گفتم: برای همین جواب ندادی؟
گفت: درسته!

بعد از این اتفاق توانستیم میزان تنش و انقباض عضلات پشت و ناحیه گردنش را مشخص کنیم. به عقیده برخی از روان‌شناسان این نواحی مراکز دردهای

عصبی - عضلانی ناشی از تجارب عاطفی انسان هستند. با تمهیدها و روش‌های جسمانی نمی‌توان تمام تنش‌های موجود در نواحی فوق را از بین برد. در مکاتب جدید روان‌شناختی از این مناطق به عنوان پل‌های ارتباطی ذهن و بدن نام می‌برند.

مورد دیگر درباره تأثیر تجربیات شخصی بر تنش‌ها و عادات فردی بازیگر است. هنرپیشه جوانی به هنگام «رهایی‌سازی» دچار مشکل می‌شد. انقباض به ویژه در قسمت پاها و زانوانش بود. وقتی اندام‌های دیگر را آزاد می‌کرد تنش پایش بیشتر می‌شد. تا آن زمان چنین موردی ندیده بودم. من اتودی به او دادم که مربوط به برانگیختن حافظه عاطفی بود. می‌خواستم از خلال این اتود دلیلی منطقی برای واکنش‌های غیر متعارف اندامگانش پیدا کنم. به محض اینکه بازی‌اش را شروع می‌کرد انگار نیرویی باز دارنده مانع می‌شد تا خواست واقعی او در صحنه متحقق شود. در صدد برآمدم علت قضیه را کشف کنم. بر روی صحنه چه اتفاقی برای او می‌افتاد؟ احساس واقعی‌اش چه بود؟

توجه من زیاد معطوف به اقتضائات صحنه و ارتباط او با پیرامونش نبود بلکه می‌خواستم علت این انقباض را در جایی دیگر جست و جو کنم. می‌دانستم رفتار او در صحنه تحت تأثیر عاملی خارج از دنیای صحنه است. یک روز از دهانش پرید که هیچ‌وقت فکر نمی‌کرده بازیگر قابل‌بشود. دو دلیل برای حرفش آورد: اول اینکه قیافه جالبی ندارد و دوم به این خاطر که حرکاتش بیشتر شبیه یک بانوست تا یک آکتریس. در ادامه حرفش روشن شد که پدرش نمی‌خواست او بازیگر شود. چون اعتقاد داشته هنرپیشه‌ها آدم‌های آواره‌ای هستند.

بعد اضافه کرد: روی صحنه که می‌روم احساس می‌کنم او دارد به من نگاه می‌کند.

گفتم: هر بار که روی صحنه می‌روی...

گفت: هر جور که می‌نشینم می‌گوید: این مناسب حال

حافظه‌اش بسیار د و آنها را به موقع ادا کند. یاد می‌آید وقتی بعد از سال‌ها قرار بود در پدرخوانده ۲ نقشی بازی کنم؛ هول داشتم که مبادا دیالوگ‌هایم را فراموش کنم. آیا باید متن را علامت‌گذاری می‌کردم؟ این اضطرابی بود که همیشه با آن دست به‌گریبان بودم. در جوانی حافظه خوبی داشتم (الان هم حافظه‌ام بدنیست). در زمان تمرین یا اجرا خیلی راحت جملات را حفظ می‌کردم. البته اضطراب کماکان وجود داشت. قبل از آن که اولین جمله را بگویم آن را بارها و بارها با خود تکرار می‌کردم. می‌ترسیدم کلمات را فراموش کنم؛ پس پشت صحنه می‌ایستادم و قبل از ورود زیر لب مرورشان می‌کردم.

روی صحنه که بودم ترسی از فراموشی کلمات نداشتم، چون حواسم جمع کاری بود که می‌بایست انجام می‌دادم. اضطرابی از این نوع که شرحش رفت هنوز برای بازیگران وجود دارد و در بسیاری موارد مانع برون‌فکنی صحیح عواطف به وسیله آنها می‌شود. یکبار با بازیگری بسیار پرتجربه کار می‌کردیم. هنرپیشه‌ای که به عقیده من توانایی‌هایش بسیار بیشتر از آن بود که نشان می‌داد.

بعد از پایان تمرین که صحنه‌ای از نمایش «شب ایگوانا» بود به ما گفت که جملاتش را حفظ نکرده است. ولی جالب این بود که هر جمله در جای خودش روی صحنه ادا می‌شد. او مقتضی با اعمالش روی صحنه حرف می‌زد و خلایقی که ناشی از کمبود و یا فراموشی دیالوگ باشد، در کارش دیده نمی‌شد.

به او گفتم: «حق با تو است. اگر بر اعمال خود روی صحنه واقف باشی، می‌دانی که شخصیت‌های دیگر درباره چه چیز صحبت می‌کنند حال اگر جمله دقیق خودت را نگفتی، می‌توانی چیز دیگری بگویی که جواب حرف آنها باشد. بدین ترتیب ترس از فراموشی از بین می‌رود. نکته‌ای که باید مد نظر قرار دهی این است که جملات را در لحظه ادا کنی یعنی انگار چیزی

یک خانم نیست.

مکالمه ما این چنین ادامه یافت:

- آیا در حالت خاصی دچار این حس می‌شوی؟ مثلاً وقتی روی صحنه از خواب بلند می‌شوی احساس می‌کنی وفارت را از دست داده‌ای؟

- در اولین صحنه‌ای که اجرا کردم او اینجا بود. فکر می‌کنم از لباسی که پوشیده بودم خوشش نیامد. به تو چه گفت؟

گفت جالب نیست. منم گفتم سعی می‌کنم مثل یک خانم باشم.

- بنابراین وقتی روی صحنه هستی تمام حواست جمع است که رفتاری شایسته یک خانم داشته باشی. بله.

- حتی اگر این رفتار با شخصیتی که بازی می‌کنی جور نباشد.

- شما گفتید من آمیزه‌ای از دو شخصیت استلا و بلانش هستم (اتود او مربوط به نمایش تراموایی به نام هوس بود)

- من چه گفتم؟

- شما گفتید من برای هیچکدام از دو نقش به تنهایی مناسب نیستم. من هم می‌خواستم بروم. درسته، درسته.

- حساسی گیج شده بودم.

- گیج نشده بودی. فقط داشتی یک رفتار شرطی و معین از خودت بروز می‌دادی.

آنچه ملاحظه کردید، نمونه شاخصی از رفتارهای از پیش تعیین شده بازیگر است که با شرایط ویژه درام درآمیخته؛ و من برای اولین بار با آن مواجه می‌شدم. تمام موانعی که ناشی از تجربه قبلی و اصیل هنرپیشه در زندگی واقعی بود به شکل تنش و انقباض در حضور صحنه‌ای‌اش بازتاب یافته بود.

همه می‌دانند که بازیگر مشکلات خاص خودش را دارد. یک نمونه‌اش اینکه باید جملات نویسنده را به

را از حفظ نکرده‌ای. حتی اگر عبارتی را جانداختی می‌توانی با حضور مؤثر در صحنه آن خلاء را پر کنی. گاه همبازی‌ات آن را به یاد می‌آورد و سعی می‌کند با گفتن کلمه‌ای حافظه تو را تحریک کند. خاصیت حافظه این است که گاه دچار نسیان می‌شود. این مسئله ربطی به هنرپیشگی و استعداد بازیگر ندارد. همه آدم‌ها درگیر آن هستند. مشکل برای بازیگر از زمانی آغاز می‌شود که برحسب ضرورت روی صحنه ایستاده ولی باور درستی از پیرامونش ندارد. حال اگر این باور در او شکل بگیرد و جمله یا عبارتی نیز از یادش برود، نتیجه می‌تواند قابل قبول باشد. او می‌تواند به خودش بگوید: من اکنون اعمالی مهم و ضروری انجام می‌دهم که مرا ارضاء می‌کنند. به من حسی واقعی می‌دهند. حسی واقعی در آنچه می‌گویم و آنچه قرار است انجام دهم. این اعتماد به نفس باعث می‌شود تا ترس صحنه‌ای از میان برود. تمرکز را از یاد نبرید. تمرکز بر موضوعاتی که شما را به دنیای صحنه برمی‌گرداند.

در ادامه تحقیقاتم، هر چه بیشتر درباره استعداد و توانایی بازیگر برای خلاق تجارب صحنه‌ای می‌اندیشیدم و ظرفیت بیانی او برای آفرینش موقعیت‌های دینامیک را مورد بررسی قرار می‌دادم؛ مشکلات فنی و تکنیکی هنرپیشه در این حوزه‌ها برایم آشکارتر می‌شد. آن زمان بود که فهمیدم چرا هنرپیشه‌ها دچار اضطراب و دلشوره‌ای هستند که نه برای کارگردان‌ها قابل درک است نه برای تماشاگران. این مسئله به درک درست نقش مربوط نمی‌شود. اگر چنین بود، نویسنده‌ها، کارگردان‌ها و منتقدین که کارشان تحلیل و بررسی نقش است، می‌بایست بهترین بازیگران نیز باشند.

پر واضح است که بازیگر می‌تواند با یادگیری شماری تمهیدهای تکنیکی به شیوه‌ای برونی و کاملاً بی‌روح آنچه را کارگردان از او می‌خواهد ارائه می‌دهد. به همان میزان که با نقش بیشتر درگیر شود و سهمی از عواطف

شخصی‌اش را برای زنده‌تر کردن شخصیت به میان گذارد؛ مشکلات احاطه بر ابزارهای بدنی و روانی‌اش نیز فزونی می‌گیرد. این ابزارها تماماً تحت اختیار بازیگر نیستند؛ در بسیاری اوقات امیالی پنهان و محرک‌های درونی در کنار عادات رفتاری و کنش‌های شرطی انسان بر آنها حکم می‌رانند. عوامل فوق به گونه‌ای خودکار و غیرارادی عمل می‌کنند. به همین دلیل بازیگر اغلب اشرافی بر عملکرد آنها ندارد.

وقتی هنرپیشه غرق در عملی نمایشی روی صحنه است، نیرویی از حوزه ناآگاه ضمیرش یعنی جایی که مخزن عادات فکری و عاطفی اوست، فعال گشته او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شناخت این منبع انرژی محتاج بررسی‌های علمی بیشتری است.

تفاوت شگرفی است بین بازیگرانی که مانع بروز عواطف حسی در بازی‌شان می‌شوند با آنهایی که بی‌مهابا و عمیق از آنها بهره می‌گیرند. دسته اخیر ممکن است از سوی برخی که با برون‌فکنی عواطف مخالفند سرزنش شوند و این استعداد در آنها مجال رشد نیابد. بعضی از آنها در نمایش اعمال روزمره موفق‌اند. یعنی حسی روشن و صریح دارند. اما به محض این که وضعیت بحرانی شود نمی‌توانند عواطف شدیدتر را به خوبی ارائه دهند. بازیگر تا وقتی علائمی بازدارنده در بازی‌اش بروز نمی‌دهد، احتیاجی به حکم و اصلاح نیز ندارد. کافی است رها باشد و از تمسک به حالات بیانی کلیشه‌ای اجتناب ورزد. وقتی محرک جدید وارد بازی می‌شود اقتضای نمایش ایجاب می‌کند که بازیگر واکنش‌های بیانی جدیدی از خود بروز دهد که با عادات قبلی‌اش نمی‌خواند.

خاصیت محرک این است که حالت انتقالی دارد یعنی تبدیل به یک برون‌فکنی یا حالت بیانی خاص می‌شود. شیوه تمرینات من با بازیگرانی که شرحشان رفت شباهت زیادی برانگیخته است. عده‌ای می‌گویند مثل یک دانشمند طبیعی‌شناس یا یک روانکاو با

موضوع برخوردار می‌کنم. بعضی‌ها هم کل این آزمون‌ها را در رده تحلیل‌های نه چندان جدی در حیطه علم‌النفس می‌دانند. حقیقت این است که پژوهش‌های فوق‌گانه به نتایجی می‌رسند که به نظر می‌آید ارتباط چندانی با مقوله بازیگر ندارند. یک نمونه‌اش، اتفاقی است که بعد از ماه‌ها تمرین با یک بازیگر زن در کلاس روی داد. او از ما پوزش خواست که به علت بارداری نمی‌تواند دوره‌اش را ادامه دهد. بعد تشکر کرد که مشککش را رفع کرده‌ایم! همسر من، آنا که داشت حرف‌هایش را گوش می‌کرد پکوه مثل ترقه از جایش پرید. دخترک نیز فی‌الغور حرفش را کامل کرد: دکترها به او گفته بودند نمی‌تواند باردار شود و بهبودش را ناشی از چند ماه تمرین «رهایی‌سازی» می‌دانستند.

کار من با حوزه‌های دیگر دانش درآمیخته است و در این میان با مسائلی سر و کار دارم که مربوط به همه آدم‌هاست. منظورم عواطف، احساسات و اندیشه‌های بشری است. البته من کاوشم را به قصد دیگری انجام می‌دهم. هدفی را دنبال می‌کنم که با اهداف متخصصین رشته‌های دیگر تفاوت دارد. یک روان‌شناس می‌خواهد بیمارارش را از تنش‌های ذهنی و مشکلات عاطفی‌اش رها کند. به همین دلیل سعی می‌کند از میزان و شدت تنش در ذهن بیمار بکاهد. کار من در بازیگری اما کاهش تنش و هیجانات بازیگر نیست. من به هنرپیشه کمک می‌کنم تا این نیروها را تحت اراده خویش آورد، به آنها شکل ببخشد و در خدمت نقش به کار بگیرد. در عین حال توجه معطوف به عوامل بازدارنده‌ای است که در حین ارائه نقش، بازیگر را تحت فشار قرار می‌دهند. وظیفه من پاک کردن تجارب گذشته نیست! بلکه یاری رساندن به هنرمند است تا از عمیق‌ترین منشاء خلاقیت و تجارب وجودی‌اش آگاه شود. او می‌آموزد تجارب قبلی را بازسازی کند و تأثیری برجسته و هنری از آنها بیرون بکشد. در طی قرون متمادی، هنرمندان همیشه از آشوب‌های ذهنی و

عاطفی رنج دیده‌اند. حتی گاه به بیماری‌های عصبی و روانی مبتلا شده‌اند. نمونه‌اش، آرتو، استریندبرگ و ون‌گوگ. چه بسا در آن حال شور آفرینش در کارشان شدت بیشتری یافته است. هنرمند می‌تواند با تحریک و غلیان عاطفی به مرز آفرینندگی و الهام برسد. اگر فرض کنیم فرآیند آفرینش در هر زمان می‌تواند حادث شود به شکل اثر هنری اعم از نقاشی، داستان و یا نمایش؛ علی‌رغم چارچوب زمانی و مکانی که برایش در نظر می‌گیریم باید تکرارپذیر باشد.

بنابراین، سعی من اداره آگاهانه ابزارهایی است که در هنرهای دیگر به گونه‌ای ناآگاه و خودبه‌خودی عمل می‌کنند. هدف اصلی پرورش هنرپیشه این است که تا حد امکان بر این ابزارهای وجودی احاطه پیدا کند. کنترل و نظارت بر خود اساس خلاقیت بازیگر را تشکیل می‌دهد. با این وصف، تفاوتی ماهوی بین کار ما و آنچه یک روان‌درمان (psychotherapist) انجام می‌دهد وجود دارد. اخیراً دریافته‌ام کسانی که تمرینات ذن، یوگا و مراقبه را انجام می‌دهند لزوماً بازیگران خوبی نمی‌شوند. چون برون‌فکنی عواطف را نیاموخته‌اند. شناخت بدن و ساخت و ساز آن برای هر کس که می‌خواهد طبیعت وجود خودش را بشناسد، مفید است. از این طریق می‌توان درک بهتری نیز از مقوله مهارت بازیگری به دست آورد. اما این شناخت شرط کافی برای بازیگر شدن نیست.

این حرف را به این خاطر می‌زنم که بسیاری از مدرسین بازیگری که تحت تأثیر آموزش‌های متد اکتینگ بوده‌اند به آن توجه نداشته‌اند. آنها عملاً از تمرین‌هایی استفاده می‌کنند که ربطی به مقوله بازیگری حرفه‌ای ندارد و باری از دوش هنرپیشه بر نمی‌دارد. در واقع توجه بازیگر را از اجرای هنرمندانه و اقتضانات دنیای نمایش دور می‌کند.

برخی از منتقدین خرده می‌گیرند که روش من بسیار بطنی و درونی است. آنها فراموش کرده‌اند که

اساساً هنر همان «بیان خود» است. بازیگر با مسائلی دست و پنجه نرم می‌کند که از وجودش سرچشمه می‌گیرد. مسائلی جسمی، ذهنی، عاطفی و ارگانیک.

او باید واقعیت نقش را بیافریند و عواطفش را به شکلی صریح و روشن بیان کند. اگر در همه هنرها کار آفرینشگر «حدیث نفس» باشد در اینجا نیز تجربیات شخصی هستند که به هنر تبدیل می‌شوند.

می‌گویند متد برای بازیگر مشکلاتی به وجود آورده که قبلاً وجود نداشته است. این مسائل و مشکلات همیشه بوده‌اند. راه کارهایی که ارائه می‌شود جدید و متأخر هستند. دو راه کار جدید در روش من، استفاده از «بداهه‌سازی» و «حافظه فعال» است. با به‌کارگیری این تکنیک‌ها بازیگر می‌تواند به حس مقتضی با نقش برسد. وقتی کارگردان فرانسوی میشل سنت دنیس از آکتورز استودیو دیدن کرد از بداهه‌سازی ما شگفت زده شد. او از مهمترین عنصر مکتب استانیسلافسکی غافل بود. عنصری که ما در اجراهای تئاتر گروپ زیاد به آن متوسل می‌شدیم. البته در آثار کارگردان روس فصل ویژه‌ای تحت عنوان بداهه‌سازی وجود ندارد، ولی اتودهایی که برای اجراهای توصیه می‌کرد تماماً واجد این خصیصه هستند. واختانگوف در این زمینه اتودهایی تخیلی و غیر متعارف پیشنهاد می‌کرد.

امروزه بداهه‌سازی را مثل یک تمرین بیان به کار می‌گیرند. نوعی بازی که هنرپیشه را درگیر موقعیت‌های خیالی و شبیه‌سازی شده می‌کند. اشتباه دیگر این است که فکر می‌کنند بداهه‌سازی یعنی تفسیر کلمات نویسنده. اینها جنبه‌های ظاهری این تکنیک هستند حال آنکه کاربرد اصلی آن برای کشف حس بازیگر کاوش در عواطف نقشی است که می‌خواهد بازی کند. بداهه کم و بیش در تئاتر شناخته شده است. بازیگران کم‌دبا دل آرته در خلال قرون شانزده تا هجده سراسر اروپا را زیر پای می‌گذاشتند و نمایش‌های خود را با این روش

اجرا می‌کردند. این شخصیت‌ها با آن لباس‌های عجیب و غریب و نقاب‌هایی که به چهره می‌زدند؛ بداهه‌ورزانی خیره بودند که به شکل خلاق و طبیعی کار خود را انجام می‌دادند.

آنها با دانستن طرح کلی نمایش و تکه‌هایی از ماجرا که معمولاً در اعلانات تبلیغاتی‌شان می‌آمد؛ خلق الساعه به حرف می‌افتادند و با استفاده از ظرائف زبان محاوره و قوالب مرسوم کم‌دی اجرا را پیش می‌بردند. این تمهید کارشان را طبیعی و غیر قابل پیش‌بینی می‌کرد. (خصیصه فوق به بازیگری قرن بیستم نیز راه یافته است).

همه چیز آنجا در لحظه اتفاق می‌افتاد. حتی وقتی قرار بود یک جمله مشخص و از حفظ شده را بگویند، بداهت در وجودشان بود. هیچ‌کس نمی‌دانست بازیگر مقابل چه پاسخی دارد و کدام عمل غیر منتظره را انجام خواهد داد. تماشاگران وقتی این نمایش‌ها را می‌دیدند احساس جدیدی را تجربه می‌کردند. این سبک در نهایت به تکوین نوع خاصی از نمایشنامه‌نویسی و اجرای صحنه‌ای منجر شد. آثار مولیر و شکسپیر تا حدود زیادی مرهون شیوه‌ای است که بازیگران کم‌دبا دل آرته به کار می‌بستند. گفت و گوها و عبارات محاوره‌ای آنها را بخوانید. چه آزادند و با طراوت نوشته شده‌اند.

تأثیر دیگر این شیوه بر اجراهای واقع‌گرایانه و شخصیت‌پردازی قابل باور بر روی صحنه بود. منظورم از زمانی است که دیوید کریگ و ادموند کین سبک طبیعی‌نما در تئاتر را احیاء کردند.

اگر بازیگر می‌خواهد به «توهم اولین بار» در هر اجرا برسد، باید از تکنیک بداهه استفاده کند. استانیسلافسکی به درستی می‌گفت که مشکل بازیگر از حس انتظارش سرچشمه می‌گیرد. در واقع او منتظر وقوع اتفاقاتی است که از آن آگاه است. هر آنچه باید بگوید و انجام دهد از قبل پیش‌بینی شده است. همین

مسئله اضطرابش را افزایش می‌دهد.

او وانمود می‌کند که از صحنه بعدی اطلاعی ندارد، حال آنکه تمام فعالیتش روی صحنه بر اساس آماده‌سازی حافظه عواطفش برای ورود به صحنه بعد طراحی شده است. به همین دلیل هر قدر هم که کارش را استادانه انجام دهد، نشانه‌ای دال بر انتظار در بطن رفتارش دیده می‌شود.

وقتی بازیگر در لباس نقش می‌گوید: «من این مسئله را نمی‌فهمم» بلافاصله وانمود می‌کند که چیزی نمی‌فهمد. ولی وقتی کاراکتر یا شخصیت در نمایشنامه همین جمله را می‌گوید حقیقتاً نفهمیده، پس فکر می‌کند و در صدد حل مسئله برمی‌آید. بازیگرها همیشه در معرض این خطر هستند که نتیجه را بازی کنند، در حالی که کاراکتر همیشه دنبال راه کاری عملی برای حل مشکلاتش است.

بازیگر در حین اجرای نمایش به همبازی رو به رویش می‌گوید: «تو کی هستی؟» بعد منتظر می‌شود که او جواب دهد. کاراکتر اما وقتی می‌پرسد: «تو کی هستی؟» در همان حال در ذهنش طرف را حل‌اجلی می‌کند تا ببیند کیست. قیافه‌اش آشناست یا نه، نکند او را با کس دیگری اشتباه گرفته و... کاراکتری که می‌گوید: «نمی‌دانم کجا می‌روی؟» مطمئناً در ذهنش حدس می‌زند که طرفش کجاها ممکن است برود. ولی کمتر بازیگری است که هنگام ادای این جمله تناقض فوق را در نظر بگیرد.

یک شخصیت واقعی دارای تداوم حس و اندیشه است. او حیاتی لاینقطع دارد. یعنی محدود به جملاتی نمی‌شود که نویسنده در دهانش گذاشته است. به کار انداختن جریان سیال فکر و عمل اتفاق مهمی است که در بداهه‌سازی روی می‌دهد. خیلی از بازیگرها معتقدند در صحنه به چیزی واقعی می‌اندیشند، ولی در اصل جملات خود را به یاد می‌آورند.

من اغلب اوقات در تمرینات تغییراتی عمدی به

وجود می‌آورم. جای اشیاء و آدم‌ها را عوض می‌کنم تا هنرپیشه بتواند در شرایط جدید نیز خودش را محک بزند. در حالت عادی، وقتی او از ماجرا باخبر است خیلی ساده وارد صحنه می‌شود و بازی‌اش را تمام می‌کند. در وضعیت بداهه اما مجبور است توجیهی منطقی و درست برای کارهایش داشته باشد. نظر شخصی‌اش به جای خود محفوظ ولی باید از منظر تماشاچی نیز به صحنه نگاه کند.

در یکی از جلسات اکتورز استودیو از بازیگری خواستم صحنه‌ای از نمایشی را اجرا کند. حدس می‌زدم صحنه‌ای را انتخاب کند که مربوط به نمایش اخیرش می‌شد و احتمالاً دوست داشت مورد تحلیل قرار بگیرد. حدسم درست بود، او صحنه‌ای از سه خواهر چخوف را انتخاب کرد. جایی که ماشا اعتراف می‌کند عاشق کلنل شده است. او به شکلی بداهه وارد صحنه شد و درمی‌یاز کرد که به اتاق کوچک‌تری منتهی می‌شود. آنگاه زانو زد و دعایی را زیر لب زمزمه کرد. ارتباط این کار با مضمون نمایش چندان روشن نبود. بعد از این عمل بداهه صحنه را ترک کرد. اکنون دوباره وارد شد و صحنه را به گونه‌ای چید که مناسب نمایش سه خواهر باشد. ابتدا روی مبل نشست و بعد شروع کرد به بازی کردن با بالش‌های روی مبل و در حالی که یکی از آنها را در آغوش گرفته بود، اولین جمله این صحنه را به زبان آورد:

«خواهرها، باید چیزی را به شما اعتراف کنم... من عاشق آن مرد شده‌ام.» در این میان خنده و گریه‌اش درهم آمیخته شده بود. با اینکه اجرایش واجد حسی واقعی بود ولی از وضوح و ظرافت صحنه‌ای بهره‌ای نداشت. کارش که تمام شد برای ما توضیح داد چه اتفاقی افتاده است. گفت: «اولین بار که این صحنه را خواندم تصمیم گرفتم ماشا را بازی کنم. ولی تردیدها و انگیزه‌هایش را نمی‌شناختم. به همین دلیل هیچکس از این اجرا راضی نبود. نه تماشاگران و منتقدین و نه

خودم.» مشکل او ممکن است برای هر بازیگر دیگر نیز به وجود آید. در واقع او تجربه مشابه تجربه نقش را در زندگی خودش نیافته بود. وقتی اولین بار نقش را می‌خواند از خودش پرسید چرا باید ماشا را انتخاب کنم؟ بعد به نکته‌ای توجه کرد که از یادش رفته بود. در کودکی، وقتی شش سالش بود؛ او را مجبور کرده بودند به اتاق اعتراف بروند. چیزی نداشت که بگوید؛ ولی راهبه داستانی را برایش تعریف کرد که تأثیر عمیقی روی او گذاشت. داستان از این قرار بود:

«خداوند پتر مقدس را به روی زمین فرستاد تا زیباترین چیزی را که یافت پیشکش او کند. پتر دست خالی برگشت و بار دیگر فرستاده شد تا چیزی هم شأن آن بیابد و این بار هم ناکام بازگشت. سرانجام، در واپسین جستارش با مشتی بسته به حضور خالق رسید. وقتی امر شد آن را بگشاید آه کودکی در آن بود. کودکی در حال اعتراف. خداوند پذیرفت که این زیباترین هدیه‌ای است که قدیس می‌توانست از زمین برای او به ارمغان بیاورد.»

این داستان او را عمیقاً متأثر ساخت. بعد از شنیدن آن سعی کرد با آه و ناله اعتراف کند، ولی چندان توفیقی نمی‌یافت. برای خودش قصه‌هایی می‌ساخت که اشکش را درآورد ولی باز هم فایده‌ای نداشت. از این مسئله رنج می‌کشید که چرا چیزی برای اقرار کردن ندارد. سعی کرد رنج خود را دستاویزی برای تحلیل صحنه ماشا قرار دهد. در واقع همین خاطره بود که باعث شد به گونه‌ای ناآگاه این نقش را انتخاب کند.

بداهه‌سازی نه تنها فرآیند اندیشه و عمل را تسریع می‌کند، بلکه موجب بروز رفتارهای منطقی در شخصیت می‌شود. بازیگر دیگر لازم نیست در ذهنش دنبال مصداق عینی کلمات بگردد. هنرپیشه‌ها گاهی از تحسین و ستایشی که نثارشان می‌شود، جا می‌خورند؛ چون خودشان بر این نکته واقفند که در عالم دیگری بوده‌اند و فکرشان ربطی به رویداد صحنه نداشته است.

همان‌طور که بیشتر هم اشاره کردم؛ مهم نیست بازیگر به چه چیز فکر می‌کند، تنها کافیست آن فکر مؤثر باشد و او را برانگیزد.

ادای اندیشیدن را درآوردن، حتی اگر به ظاهر با مضمون صحنه بخواند، راهگشا نیست فقط تماشاگر عامی را فریب می‌دهد. البته ما گاه از این ژست‌ها هم در نمایش استفاده می‌کنیم؛ منظورم وقتی است که می‌خواهیم بگوئیم این حرکت، نشانه‌ای است از این که طرف دارد بازی‌مان می‌دهد.

بخش دوم کار من مربوط به حافظه فعال (Affetive memory) است. قبلاً توضیح دادم که بولسلاوسکی حافظه فعال را به دو شاخه تقسیم می‌کرد. حافظه تحلیلی و حافظه احساسی. گونه اول از طریق به‌کارگیری اشیاء خیالی تقویت می‌شود که ما در کار خود نام آن را حافظه حسی (sense memory) گذاشته‌ایم. و بخش دوم را به نام حافظه عاطفی (Emotional memory) می‌شناسیم. پژوهش‌های من در اکتورز استودیو بیشتر حول و حوش به‌کارگیری حافظه عاطفی در پرورش هنرپیشه بوده است. (خیلی جاها از اصطلاح «حافظه فعال» به جای «حافظه عاطفی» استفاده می‌کنند. در آموزه‌های استانیسلافسکی و پیروان او هر دو اصطلاح واجد یک معنی هستند. در آموزه ما «حافظه عاطفی»، وظیفه تحریک و برانگیختن عواطف مکثوم بازیگر را به عهده دارد) استانیسلافسکی اصطلاح «حافظه فعال» را از یکی از آثار روان‌شناس فرانسوی تئودول ریبوت (Theodul Ribot) به نام «روان‌شناسی عواطف» (Psychology of Emotions) اخذ نمود. این کتاب در واپسین دهه قرن نوزدهم به زبان روسی ترجمه شد. (نسخه‌ای از آن در کتابخانه استانیسلافسکی موجود است) ریبوت در فصلی تحت عنوان «حافظه احساسی» اشاره می‌کند که پژوهش‌های معدودی در زمینه خصوصیات و تجدید قوای بصری شنوایی،

موتور لامسه و تصاویر شفاهی (Verbal Images) انجام شده، اما مسئله حافظه عاطفی هنوز در پرده ابهام قرار دارد. شور و عواطف ما چونان تجربیات و ادراکاتی سمعی و بصری از خاطرات ما تغذیه می‌شوند. بدیهی است که این خاطرات در مواجهه با امور روزمره زندگی به یاد ما می‌آیند.

ریبوت به احتمال زیاد توجه خاصی به مسئله عواطف داشته است: «عواطفی که از تجربه‌های قبلی انسان سرچشمه می‌گیرد و تحت فرمان اراده یا جریان سیال آگاهی می‌توانند برانگیخته شوند. هر رویدادی می‌توان آنها را احضار کند.»

پرسش اصلی ریبوت درباره نقش اراده در بازسازی خاطرات عاطفی است. متأسفانه، بعضی از منتقدین وجود حافظه عاطفی را با مشکل یادآوری ارادی آن اشتباه می‌گیرند. مسئله «یادآوری» برای استانیسلافسکی نیز اهمیت زیادی داشت. او در تمام مکاتب و شیوه‌های بازیگری به دنبال پاسخی برای این معضل می‌گشت.

ریبوت در جریان تحقیقاتش از بعضی افراد خواست یک خاطره عاطفی را به یاد آورند. جوانی بیست ساله سعی کرد. احساس ناخوشایندی را که روز اول سربازی به او دست داده بود، در یادش زنده کند. او چشم‌هایش را بست و به آن روز فکر کرد. لرزشی خفیف بر پشتش افتاد. احساس بدی داشت که نمی‌توانست توضیح دهد. خودش را در حیاط سربازخانه دید که دارد قدم می‌زند. خوابگاه خودشان در طبقه سوم قرار داشت. لحظه‌ای بعد دید کنار پنجره نشسته و تمام قرارگاه را زیر نظر دارد. تصویر فوق از نظر ناپدید شد اما حسی که در آن لحظه داشت یعنی حس ملال و افسردگی و انزوایی تلخ بر شانه‌هایش سنگینی می‌کرد.

ریبوت معتقد بود که صفت مشخصه حافظه فعال این است که به آرامی گسترش پیدا می‌کند. من اما به این

نتیجه رسیده‌ام که اگر تمرینات به اندازه کافی باشند؛ در عرض یک دقیقه می‌توان مکانیزم یادآوری را به کار انداخت. تحقیقات ریبوت نقش مهمی در برانگیختن ذهن استانیسلافسکی داشت تا به کارکرد ضمیرناآگاه در فرآیند آفرینش توجه کند. اکنون می‌شد به این سؤال پاسخ داد که منشأ الهام بازیگر چیست؟

حافظه را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد. اول «حافظه ذهنی» (Mental memory) که به سهولت در دسترس می‌باشد. ما خیلی ساده می‌توانیم به یاد بیاوریم دیروز کجا بودیم. مردم اغلب با این حافظه مشکلی ندارند. دوم «حافظه جسمانی» (Physical memory) است. این حافظه به ما یاد می‌دهد چطور عضلاتمان را کنترل کنیم. وقتی در حال یادگیری هستیم بر اعمال خود واقفیم ولی بعد از آن به شکلی خود به خودی و بر اساس حافظه جسمانی است که عضلات ما حرکت می‌کنند. برای مثال، پسر من دیوید وقتی در سن پنج سالگی موفق می‌شد بند کفشش را ببندد، از فرط خوشحالی همه را خبر می‌کرد. عضلاتش برای انجام همین عمل ساده پنج سال آموزش دیده بودند؛ ولی به محض یادگیری حافظه عضلانی به شکل عادت و خودکار آن عمل را انجام می‌داد. بخش سوم اما «حافظه فعال» نام دارد که آن نیز به دو شاخه «حافظه حسی» و «حافظه عاطفی» تقسیم می‌شود. «حافظه فعال» منبع اصلی برای احیاء و یادآوری وقایع است. به واسطه آن می‌توان به تجربه‌ای واقعی روی صحنه رسید. در اصل کلمات و حرکات نیستند که در اجراهای متمادی بازیگر تکرار می‌شوند؛ بلکه حافظه عاطفی است که هر بار برانگیخته می‌شود. روان‌شناسان مخالف ماهیت عملی عواطف هستند؛ به لحاظ روان‌شناختی چه اتفاقی می‌افتد؟ عواطف در چه جایی شکل می‌گیرند؟ احساسات شبیه‌سازی شده چگونه‌اند؟ و چطور به مرحله بیان می‌رسند؟ بسیاری از این سؤالات هنوز بدون پاسخ مانده‌اند. پژوهش

برجسته‌ای که مربوط به عملکرد حافظه فعال، می‌شود، توسط دکتر وایلدنر بنفیلد جراح مغز کانادایی صورت گرفته است. او به هنگام عمل جراحی بر روی بیمارانی که دچار سکته مغزی شده بودند؛ این نکته را دریافت که آنها با تحریک الکتریکی مناطقی از مغز خاطراتی از گذشته خود را به یاد می‌آورند. اولین برخوردش با این پدیده در سال ۱۹۳۳ ناباورانه بود. مادری جوان ادعا می‌کرد ناگهان خود را در آشپزخانه منزلش احساس کرده، و به خوبی صدای پسرش را که در حیاط بازی می‌کرده، شنیده است. او نشانه‌های دیگری از خاطره اولیه خود نیز به یاد داشت مثل صحبت‌های همسایه و سر و صدای ماشین‌ها. بیماری دیگر حضور خود در یک سالن موسیقی را به یاد آورد. جالب اینجا بود که صدای تک‌تک سازها را می‌توانست تشخیص دهد. دکتر بنفیلد برای تثبیت یافته‌هایش سعی کرد منبع این ادراکات را کشف کند. او یک منطقه مغزی را تا سی بار تحریک کرد و دید تجارب همچنان به یاد می‌آیند. نام این واکنش‌ها را «پاسخ‌های تجربی» نامید. چرا که دقیقاً یادآور تجربه اصیل بیمار بودند. در زندگی واقعی می‌توان با ایجاد شرایط مشابه، تجاربی نظیر تجربه اولیه به وجود آورد. فرض کنید، شخصی به شما می‌گوید: آدمی را که نسبت به او احساس شدیدی دارید؛ ملاقات کرده است. همین کافیسیت تا ضربان قلبتان بالا برود. با این که طرف حضور ندارد ولی واکنش شما بیانگر رابطه‌ای است که با او دارید.

اعمال فیزیکی و ذهنی تحت کنترل اراده انسان هستند؛ عواطف اما حالتی سرکش دارند. شما نمی‌توانید به خودتان بگوئید قرار است امروز عاشق شوم، به خشم آیم و یا به چیزی نفرت ورزم. عکس آن نیز صادق است. یعنی قادر نیستید مانع برانگیختن عواطف خود شوید اینجاست که اهمیت روش ویژه بولسلاوسکی و مادام اسپنسکایا روشن می‌شود. وقتی جوان‌تر بودم، می‌دیدم چطور بازیگران به

شکلی ناخودآگاه و تحت تأثیر تجارب عاطفی شدید به مرحله الهام می‌رسند. یک نمونه‌اش کار جیکوب بن آمی در نمایش «یوحنا تعمید دهنده» که به آن اشاره کردم. این بازیگران اما نمی‌توانستند به شکلی ارادی تجربه خود خود را تکرار کنند. تمام تلاش ما این بود که بتوانیم از طریق نیروی اراده، تجربه عاطفی را بازسازی کنیم.

بازیگر یاد می‌گرفت با استفاده از تمرین‌های «حافظه عاطفی»، حالت الهامی را که به او دست می‌داد، کنترل کند. زمانی می‌توان تجربه‌ای را احیاء نمود که بازیگر در حالت رهایی کامل باشد. بدین معنا که تضادی بین فعالیت ذهنی او و واکنش‌های شرطی بدنش وجود نداشته باشد. من دریافتم که تنش‌های فیزیکی و روانی ناشی از خوفی است که ما از بروز عواطف داریم. و همین مسئله جریان طبیعی ادراک را مختل می‌کند.

برای آن که مکانیزم حافظه عاطفی فعال شود، احتیاج نیست روزها و ساعت‌ها وقت صرف کنیم. بازیگر در ظرف پنج دقیقه می‌تواند رویدادی را احضار کند. واکنش، زمانی فرآیند صحیح خود را طی می‌کند که از مجرای حواس پنج‌گانه بازیگر بگذرد. او سعی می‌کند به یاد آورد، کجا بوده است. فرض کنید تصویر یک خیاط را می‌بیند. اما این تصویر کلی کافی نیست. خیاط مجموعه‌ای است از نشانه‌های دیداری، شنیداری، قابل لمس و نظایر آن. با تقسیم‌بندی دقیق این نشانه‌ها می‌توان عواطف را تحریک کرد. این که فقط بگوییم «هوا گرم بود» مشکلی را حل نمی‌کند. هنرپیشه قرار نیست صرفاً یک خاطره را به یاد آورد. او باید بگوید دقیقاً در کدام نقطه از بدنش گرما را احساس می‌کرده است. اکنون باید در آن نقطه تمرکز بگیرد تا همان تجربه بار دیگر برایش تکرار شود. آن روز چه لباسی پوشیده بود؟ جنسش چه بود؟ و چه تأثیری بر بدنش داشت؟

اکنون باید اتفاقی را که برایش روی داده، نه به شکل بخشی از یک داستان، بلکه به صورت مجموعه‌ای از ادراکات حسی به یاد آورد. از آنجا که هیچ‌کس دوست ندارد خاطرات تنش‌آمیز خودش را احضار کند. بازیگر ما واکنش‌هایی در بدن خود بروز می‌دهد تا جریان حافظه عاطفی را قطع کند. وقتی او به مرحله بحرانی رویداد یا تجربه عاطفی‌اش می‌رسد باید بتواند تمرکزی حسی بر کارش اعمال کند. در غیر این صورت، اختیار خویش را از دست خواهد داد و مقهور جریان عاطفی می‌شود. من آدم‌های زیادی را دیده‌ام که از اجرای تمرینات «حافظه عاطفی» خوف داشته‌اند. ترسشان از این بوده که مبادا جریان عاطفی آنها را از خود بی‌خود کند. ترس آنها کاملاً طبیعی است؛ چون بیشتر چنین تجربه‌ای نداشته‌اند و هر تجربه جدیدی با کمی خوف همراه است. هدف از این تمرینات احاطه و نظارت بر جریان عاطفی است. اما قبل از همه باید مقدمات کار را آماده کرد.

اولین وظیفه بازیگر این است که با یادگیری مهارت‌های درونی، توانایی تمرکز و رهایی‌سازی خود را بالا ببرد. با تمرکز مطلوب، نه تنها در برابر اشیاء ملموس و واقعی بلکه در مقابل محرک‌های خیالی نیز می‌توان عکس‌العمل نشان داد. جزئیات این مطلب را در فصل بعد شرح داده‌ام.

بعضی از منتقدین متد، مخالف به کارگیری حافظه عاطفی توسط بازیگر هستند. آنها به این نکته توجه ندارند که این پدیده کم و بیش در همه هنرها وجود دارد. تفاوتش در این است که در هنرهای دیگر هنرمند در خلوت خویش از این حافظه استفاده می‌کند؛ ولی در هنر بازیگری در زمان و مکان خاص و در حضور تماشاگران باید به آن متوسل شود. ارتباط بین خلاقیت و حافظه عاطفی به ویژه در هنر شعر کاملاً مشهود است. شیوع بسیاری از جنبش‌های رمانتیک در اوایل قرن نوزدهم به دلیل کشف و رونق صدایی درونی بود

که به آن «ندای حقیقی عواطف» می‌گفتند. نویسندگان انگلیسی این مکتب، چه به هنگام سرودن شعر و چه آن زمان که نثر می‌نگاشتند؛ مایل بودند سرچشمه‌های حسی خلاقیت خود را پنهان کنند. وردزورث (Wordsworth) در قطعه پرلود می‌نویسد:

... برای من که یک چشم بیش نداشتم؛

بالاترین هدف همیشه این بوده است،

که سایه روشن‌های گوناگون را کشف کنم.

چرا که آنها در بطن همه نمودها نهفته‌اند.

دور و نزدیک، ریز و درشت،

این چشم در درخت و سنگ و برگی خشک،

در اقیانوسی بزرگ و آسمانی آبی،

که انبوه‌انبوه ستاره بر آن دوخته شده،

به دنبال صورتی ظاهر نیست.

کجاست نیرویی که در بطن آنها آرمیده است.

کولریج در شعری مشابه، ارتباط بین صورخیال و روح

خلاق زندگی را ستایش می‌کند.

آه که عالم چه‌سان مرموز و پوشیده است!

آن مرد کوری که شعله‌های گرمابخش آتش کنار خود را

نمی‌بیند.

و سینه‌مادری را که به او شیر داده،

همو به وقت شادی،

چون کودکی در خواب لبخند می‌زند.

در حصارش زندگی جاریست

و در تنهایی‌اش این نجوا که:

آیا زندگی روح است؟

باپرون می‌گفت: وردزورث در این اندیشه بود که

چگونه باید با چشم خیال طبیعت را دید. بسیاری از

شعرهای رمانتیک انگلیسی از تجربه‌های حسی شاعر

سرچشمه گرفته‌اند. این قطعه کوتاه می‌خواهد لحظه

خلاقیت را توصیف کند:

گاه که در بستر خویش آرمیده‌ام

در حالی محزون و متفکر

آن تصاویر در درونم سوسو می‌زنند...

(وردزورث)

کلمات شاعر در اینجا صرفاً عباراتی ادبی نیستند؛ بلکه ثمره مشاهدات اویند. کسی که از میان مهی شنید به گوسفندی می‌نگرد. شاید او را چونان یک خرس ببیند. این خاصیت مد و تیره‌گی ناشی از ابهام است که می‌تواند به اغراق منجر شود. صداهای شاعرانه‌ای که وردزورث می‌شنود مثل صدای شکستن یخ، وزوز زنبورها، شرشر آب و چهچه پرنده‌ها از ادراکات شهودی او سرچشمه می‌گیرند. در قرن ما دو نویسنده بزرگ دیگر نیز از تکنیک حافظه عاطفی به شیوه‌ای صریح و تصویری استفاده کرده‌اند. منظورم جیمز جویس و مارسل پروست است. یادآوری گذشته در آثار پروست همواره با تحریک حواس پنج‌گانه توأم است. طعم غذا، بوی سیگار و لمس چین و چروک‌های پیژامه‌روی پوست بدن، خاطراتی حسی از این دست می‌توانند جریانی لاقید و سیال از رویدادهای عاطفی را در ذهن ایجاد کنند. پروست دشواری بازآفرینی دقیق بوسیله حافظه عاطفی را چنین شرح می‌دهد:

«بیهوده است اگر بخواهید خاطرات را دقیقاً بازآفرینی کنید. همه کوشش عقل ما نقش بر آب می‌شود. گذشته جایی بیرون از حوزه عقل پنهان شده است. در ادراکی حسی از اشیاء پیرامون ما که بدان توجه نداریم.»

این قطعه از پروست، شرحی است واضح از عملکرد حافظه عاطفی و اینکه چگونه می‌توان آن را برانگیخت توجه کنید:

«یک روز زمستانی وقتی به خانه آمدم، مادرم متوجه شد که سردم است. او برایم چای داغ آورد. نوشیدنی که زیاد اهلش نبودم. اول دستش را رد کردم؛ ولی بعد نمی‌دانم به چه علت نظرم عوض شد. همراه چای قطعه‌ای کیک گوستالو و پف کرده آورده بود. آنهایی که راه‌راه و کنگره‌دار هستند، شبیه لباس زواران... من به

اندازه یک قاشق کوچک چای نوشیدم؛ همان قدر که آن تکه شیرینی را نرم کند. لحظه‌ای نکشید که طعم مایع گرم و مغز کیک را در کام دهانم احساس کردم. همان دم لرزشی خفیف تمام بدنم را فراگرفت. مکث کردم. چیزی غیر عادی در حال روی دادن بود...

یک روز مادرم عطر گل لیمو در خانه راه انداخته بود. این گل‌ها را عمه‌ام برای من آورده بود. بوی آنها مرا به یاد طعم آن کیک کذایی می‌انداخت (هنوز نمی‌دانم چرا وقتی این خاطره را به یاد می‌آورم، احساس شادی می‌کنم). خانه خاکستری و قدیمی عمه بر خیابان قرار داشت. اتاقش را مجسم کردم که مثل سر در یک تماشاخانه می‌درخشید. آن اتاق رو به باغ باز می‌شد. پشت باغ عمارتی مخروبه بود که زمانی به پدر و مادر من تعلق داشت. تنها تصویری که از آن به یاد دارم یک چارچوب خالی است. این همه لحظه‌ای بیش نپائید. شهر و خانه و شب و روز از نظرم محو شدند.»

شیوه نگارش پروست نه تنها بیانگر عملکرد شگفت‌آور و ظریف حافظه عاطفی است؛ بلکه با طرح پرسش از مقوله خلاقیت و شرح تحلیلی آن، با موضوع مورد علاقه ما یعنی الهام پیوند می‌یابد. و به ناگاه خاطرات رجعت می‌کنند. می‌دانستم که این قضیه مربوط به طعم چای و کیک است. اما محدود به آن نمی‌شد. یعنی از تکرار ساده یک حس چشایی فراتر می‌رفت. منشاء این حالت چه بود؟ بر چه حقیقتی دلالت داشت؟ چطور می‌توانستم بر آن احاطه یابم و تعریفش کنم؟ بسیاری از نقاشان بزرگ نیز نسبت به حافظه عاطفی حساس هستند. واسیلی کاندینسکی می‌گفت استعداد زیادی برای یادآوری تصویرهای واقعی زندگی‌اش دارد. او به یاد داشت در کودکی تابلوهایی را که در نمایشگاه می‌دید، در خانه از بر می‌کشید. جای دیگر به هنگام امتحان درس آمار، توانسته بود یک صفحه کامل اعداد و رقم را حفظ و آن را عیناً ترسیم کند. او می‌توانست در یک خیابان طولانی

قدم بزند و بعد اسم تک تک مغازه‌های آن را برایتان بگوید.

«بدون آن که آگاه باشم همه تأثیرات و نشانه‌ها را جذب می‌کردم. بعضی وقت‌ها تأثیرپذیری‌ام به حدی بود که عضلات پشتم می‌گرفت و تنفسم دچار مشکل می‌شد. استعداد زیادم برای بلعیدن همه چیز باعث می‌شد احساس خستگی زیادی بکنم. گاهی به کارمندهایی که می‌توانستند بقیه روز را استراحت کنند، حسودی‌ام می‌شد.» وقتی سبک نقاشی‌اش تجربیدی‌تر شد، این ویژگی نیز در او کاهش یافت.

«اول دچار وحشت شدم. ولی بعد فهمیدم نیروهایی که امکان تداوم مشاهده را در من بوجود می‌آورند. تحت تأثیر قدرت تمرکز من قرار دارند. و اگر تمرکز را افزایش دهم، می‌توانم آنها را به مسیر جدیدی که مورد نظر دارم، هدایت کنم.» قدم بعدی برای او، بازآفرینی و احیاء تصاویر و تجارب گذشته بود. خودش می‌نویسد: هر چیز به ظاهر مرده‌ای حیات دارد. منظورم فقط ماه و ستاره و گل و درخت نیست که شاعر از آنها می‌سراید. حتی ته سیگاری در زیر سیگاری یا دکمه سفید شلواری که در چاله‌ای در خیابان افتاده، تکه پوست درختی که مورچه‌ای لجوج از میان علف‌های بلند به قصدی نامعلوم برای ما و معین برای خودش، حمل می‌کند. صفحه‌ای از یک تقویم رومیزی که دستی خشمگین و آگاه آن را پاره می‌کند و از پیوستگی‌اش به دیگر صفحات باز می‌دارد. همه چیز برای من واجد شخصیتی درونی است. روحی مرموز که در سکوت کار می‌کند.»

کاندینسکی وقتی در حال کشیدن تابلو بود، به تصاویر ذهنی‌اش جان می‌بخشید. او مثالی شاخص از هنرمندی است که قادر بود تجارب عاطفی‌اش را بیان کند و در صورت لزوم آنها را اداره نماید.

تی. اس. الیوت در مقاله معروفش به نام «مسئله هملت» به نکته‌ای در رابطه با خلاقیت مؤلف اشاره

می‌کند. حرف او تا حدود زیادی بیانگر مسئله‌ای است که ما در متد اکتینگ نیز با آن روبه‌رو هستیم. یعنی ارتباط «لحظه خلاقیت» با تکنیک‌های عملی حافظه عاطفی. الیوت می‌گوید: «تنها راه بیان عواطف در هنر این است که توجیهی عینی برای آن بیابید. به عبارت دیگر، شماری از اشیاء، رویدادها و یا وضعیت‌های ویژه می‌توانند به انتظام حسی خاص بینجامند. اگر عوامل بیرونی را که به پاسخ‌های حسی می‌انجامند، مهیا کنید، عواطف نیز برانگیخته می‌شوند.»

بنابر این، بازیگر باید از «توجیهاتی عینی» در صحنه استفاده کند تا بتواند به نیت اصلی کاراکتر در برون‌فکنی عواطف پی‌برد. اگر چه کلید برون‌فکنی همان حافظه عاطفی است. در اینجا باید متذکر شویم که در همه هنرها ابزار آفرینش خارج از وجود هنرمند است. موسیقیدان عواطفش را از طریق به کارگیری واسطه‌ای به نام «ساز» که ممکن است پیانو یا ویولن باشد، بیان می‌کند. ساز بازیگر اما خود اوست. او بدون حس و عاطفه به موجودی بی‌روح تبدیل می‌شود. عواطف بازیگر همانی است که در زندگی واقعی‌اش به کار می‌گیرد. آن خودی که قرار است نقش ژولیت را بازی کند همان خودی است که در خلوت و تنهایی تجارب باطنی‌اش را مرور می‌کند. بازیگر هم هنرمند است و هم ابزار هنری. به بیان دیگر، او هم نوازنده ویولن است و هم خود ویولن. فرض کنید اگر این سازها زبان داشتند؛ چه‌ها که نمی‌گفتند. می‌توانستند شکایت کنند که نوازنده آنها را درست کوک نکرده است. صدایشان موافق نت نیست و به هنگام نواختن دچار اغتشاش می‌شوند. بازیگر نیز همین رابطه دوسویه را با ابزارهای وجودی خودش دارد. ذهن و بدن، اندیشه و حس و سرانجام عواطف هر یک خصیلتی منحصر به فرد دارند. متد راهکاری است برای احاطه بر این ابزارها. شیوه‌ای است که با به کارگیری حافظه فعال بازیگر را به خلق واقعیت، صحنه‌ای قادر می‌سازد.