

تکنیک بازیگری

استلا آدلر

ترجمہ ی احمد دامود



فهرست

| | | |
|----|-------|---|
| ۹ | | دیباچه |
| ۱۱ | | پیش درآمد |
| ۱۱ | | بازیگر و حرفه‌اش |
| ۱۴ | | انگیزه بازیگری |
| ۱۹ | | فصل اول: اهداف بازیگر |
| ۲۳ | | فصل دوم: آغاز تکنیک |
| ۲۳ | | انرژی |
| ۲۴ | | دستیابی به تماشاگر |
| ۲۵ | | تنش |
| ۲۶ | | کنترل اعضای بدن |
| ۲۸ | | کنترل بیان |
| ۲۹ | | حافظه عضلانی |
| ۳۱ | | حرکات حیوانات |
| ۳۳ | | فصل سوم: تخیل |
| ۳۳ | | شعور جمعی |
| ۳۵ | | دیدن در خیال |
| ۳۷ | | دیدن و شرح دادن |
| ۳۸ | | واقعیت خشک در برابر واقعیتی که بازیگر می‌بیند |
| ۳۹ | | دیدن با جزئیات |
| ۴۰ | | دیدن به طور سریع |
| ۴۱ | | دیدن آنچه که توجه شما را جلب می‌کند |

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| ۸۷ | وسایل صحنه |
| ۸۷ | جمع و جور کردن رویداد |
| ۹۰ | شخصی کردن |
| ۹۵ | حوادث برنامه ریزی شده |
| ۹۵ | لباس |
| فصل هشتم : شخص بازی | |
| ۹۷ | موقعیت اجتماعی |
| ۹۸ | طبقه |
| ۹۹ | اشرافیت |
| ۱۰۰ | طبقه متوسط بالا |
| ۱۰۱ | طبقه متوسط |
| ۱۰۲ | طبقه کارگر |
| ۱۰۳ | بازی کردن یک حرفه |
| ۱۰۵ | گذشته شخص بازی |
| ۱۰۸ | عوامل سازنده شخص بازی |
| ۱۱۲ | طرز برخورد با همبازی |
| ۱۱۴ | گفتگو |
| ۱۱۶ | طرز برخورد |
| ۱۱۷ | بناکردن طرح کلی |
| ۱۱۷ | گذشته |
| ۱۱۹ | طیف‌ها |
| فصل نهم : واژگان رویداد | |
| ۱۲۵ | به خاطر آوردن |
| ۱۲۹ | حرف زدن |
| ۱۳۰ | گپ زدن |
| ۱۳۰ | گفتگو کردن |
| ۱۳۰ | بحث کردن |

| | |
|--------------------------------|--|
| ۴۱ | دیدن فعالیت‌های روزانه و قرار دادن آنها در شرایط محیطی |
| | دیدن صحنه‌هایی ساده و همیشگی از رفتاری که به سرشت انسان مربوط می‌شود |
| ۴۲ | |
| فصل چهارم : شرایط محیطی | |
| ۵۱ | حقیقت مکان |
| ۵۱ | زندگی در شرایط محیطی |
| ۵۳ | ایجاد شرایط محیطی وسیع تر |
| ۵۵ | حال و هوای شرایط محیطی |
| ۵۶ | |
| فصل پنجم : رویداد | |
| ۵۷ | رویدادهای قوی و ضعیف |
| ۵۷ | توضیح یک رویداد |
| ۵۸ | ماهیت رویداد |
| ۵۹ | رویداد کلی (فکر اصلی) |
| ۶۱ | فیزیکی کردن عمل |
| ۶۴ | کامل کردن یا کامل نکردن رویداد |
| ۶۵ | رویدادهای بدون گفتار |
| ۶۷ | تدارک برای ورود به صحنه |
| ۶۸ | درد و مرگ |
| ۶۹ | احساس |
| ۷۳ | |
| فصل ششم : توجیه | |
| ۷۵ | توجیه آنی |
| ۷۵ | توجیه‌های خلاقانه تر |
| ۸۰ | توجیه در شرایط محیطی |
| ۸۲ | توجیه درونی |
| ۸۴ | پاسخ با واقعیت خشک |
| ۸۶ | |
| فصل هفتم : کار در صحنه | |
| ۸۷ | |

دیاچه

برای من «استلا آدلر» تنها یک استاد بازیگری نیست. او از طریق کارش اطلاعات بسیار با ارزشی در اختیار ما قرار می‌دهد - اینکه به چه ترتیب چگونگی فعل و انفعالات عاطفی خود و همچنین دیگران را کشف کنیم. این برای من آزاردهنده است که ارزش کمک‌های او به ارتقای سطح فرهنگ تئاتری تاکنون آن‌طور که باید شناخته نشده و مورد تقدیر قرار نگرفته است. زیرا او، به عکس بعضی از افراد معروفی که به عنوان اشاعه‌دهندهٔ روش به اصطلاح بازیگری «متد»^۱ شهرت یافته‌اند، به بهره‌کشی مبتذل در این راه تن نداده است. او اگر تنها فرد نباشد، یکی از افراد نادری است که به پاریس رفت تا نزد کنستانتین استانیسلاوسکی، مشاهده‌گر ماهر رفتار انسانی و شخصیت برجستهٔ تئاتر روسیه، به مطالعه بپردازد. حاصل این سفر او آگاهی به تکنیک استانیسلاوسکی بود که وی در بازگشت به آمریکا همراه خود به این کشور آورد و در تدریس خود آن را به کار گرفت. چه بسا او نمی‌دانست که از آن پس و از طریق تدریس بازیگری چه تأثیری در فرهنگ نمایشی جهان می‌گذارد. امروزه همهٔ فیلم‌سازان، تقریباً در هر نقطه از جهان، به نوعی از فیلم‌های آمریکائی تأثیر پذیرفته‌اند و این فیلم‌ها نیز به نوبهٔ خود تحت تأثیر آموزشهای استلا آدلر قرار داشته‌اند. گروه زیادی شیفتهٔ وی هستند و ما به او بسیار مدیونیم. من شخصاً به خاطر همهٔ آن چیزهای گرانبهایی که وی به زندگی من هدیه کرده است سپاسگزارش هستم و به اینکه در زندگی حرفه‌ای و

متد یا سیستم استانیسلاوسکی در تئاتر در ایالات متحدهٔ آمریکا با نام اختصاری «متد» شهرت یافته است.

| | |
|-----|--|
| ۱۳۱ | مجادله |
| ۱۳۱ | مرافعه |
| ۱۳۲ | مواظبت کردن |
| ۱۳۳ | توضیح دادن |
| ۱۳۴ | یاد دادن |
| ۱۳۵ | فاش ساختن |
| ۱۳۶ | محکوم کردن |
| ۱۳۷ | بی‌حرمت کردن |
| ۱۳۸ | در رؤیا فرو رفتن |
| ۱۳۸ | رابرت |
| ۱۳۹ | فلسفی کردن |
| ۱۴۰ | نیایش |
| ۱۴۱ | راهنمایی کردن |
| ۱۴۵ | فصل دهم: اولین برخورد بازیگر با نویسنده |
| ۱۴۵ | تأویل |
| ۱۴۸ | فصل‌ها |
| ۱۴۹ | مسألهٔ ابعاد |
| ۱۵۱ | فصل یازدهم: کار بر روی متن |
| ۱۵۱ | عنصر بحث‌انگیز در متون جدید |
| ۱۵۵ | تک‌گویی |
| ۱۶۰ | تکنیک تمرین |
| ۱۶۱ | مرحلهٔ اول: دریافت معنی |
| ۱۶۲ | مرحلهٔ دوم: درونی کردن فکر نمایشنامه |
| ۱۶۳ | مرحلهٔ سوم: متحقق ساختن نمایش |
| ۱۶۵ | فصل دوازدهم: سهمی که بازیگر ادا می‌کند |
| ۱۶۷ | در راه دیدار استانیسلاوسکی |

شدت مدرن است، خود، کلمات خود را حس نمی‌کنیم. افکار ما در کلماتی گنجانده نمی‌شوند که توجه مردم را جلب کنند. ما در برهه‌ای از تاریخ زندگی می‌کنیم که انتقال افکار دشوار است. اما بازیگر باید، در بالاترین حد ممکن، این انتقال را انجام دهد. او باید در هر دو زمینه کلمات و افکار، تسلطی فوق‌العاده داشته باشد.

فصل اوّل

اهداف بازیگر

ویژگی تعلیم و تربیت معمول طبقه متوسط، هم‌نوائی و انطباق با دیگران است. نمونه‌های ثابتی از موفقیت و جدیت از همان آغاز در برابر کودکان قرار داده می‌شوند. این ضوابط رفتاری از قبل تعیین شده، یا «هنجار»ها، مانعی در راه رشد هنرمند است. این شیوه تفکر طبقه متوسط (هنجار) به زنجیری برای دربند کشیدن تخیل بدل می‌شود.

وحشت از انتقاد، جنون پول، ترس از صحنه، خجول بودن غیرعادی، رؤیای ستاره شدن و شخصیت‌هایی کلیشه‌ای را مردم به شخص تحمیل می‌کنند. برای هنرمند شدن باید بر این موانع پیروز شد. تصویری که در زندگی روزمره از خوش سلیقگی، زیبایی و اخلاق وجود دارد، می‌تواند به معنی مرگ «رفتار صادقانه» و عدم اجرای نقش به صورت عمیق باشد. همه مردم فکر می‌کنند که می‌توانند بازیگر باشند، اما فکرشان غالباً قراردادی است. به عنوان یک بازیگر شما باید برای خود هنجار جدیدی - هنجار بازیگر - را پایه‌گذاری کنید.

یکی از اولین کارهای بازیگر این است که خود را از تنگنای اظهارنظرهای دیگران رها سازد. فقط زمانی که شما برای شخص خاصی ارزش فوق‌العاده‌ای قائل هستید، می‌توانید عقاید و انتقادهای او را بپذیرید و در کار خود دخالت دهید. در غیر این صورت، به تصور عامه در مورد اینکه چه چیز به صلاح شماست وقعی نگذارید. هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید که جوان هستید یا پیر، زیبا هستید یا نه. موفق هستید یا نیستید. این‌ها معیارهایی هستند که شما باید خود برای خود خلق کنید. اغلب اظهارنظرها درباره هنر و تاثیر صرفاً نوعی شایعات پوچ

است.

در اولین جلسه درس، من معمولاً از بازیگران می‌خواهم که هر شخص به دقت توضیح دهد که:

هدف: هدف و برنامه کار او چیست؟

برای او کدام یک از این دو مقدم بر دیگری است، رشد (پیشرفت درونی) یا موفقیت (پول، شهرت، تماشاگر)؟

برای هر بازیگر جوان مفید است که احتیاجات و هراس‌های خود را در قالب کلمات بیان کند و بین مفهومی که عامه از موفقیت دارند (ستاره شدن) و بلوغ تدریجی بازیگری که می‌تواند انتخاب‌های عالی‌تری برای خود بکند، تفاوت قائل شود. به علاوه، بازیگر جوان باید کاملاً نسبت به خود آگاهی داشته باشد و باید قادر باشد که توانائی‌ها و کمبودهای خود را به سرعت فهرست کند.

یک نمونه از چنین فهرستی این است:

| توانائی‌ها | کمبودها |
|-------------------------------|-------------------------|
| • اشتیاق شدید به رشد | احساس تزلزل |
| • علاقه‌مندی به خواندن | عادت به پشت گوش انداختن |
| • نمایشنامه‌های مختلف و مطالب | صدای تعلیم ندیده |
| • زمینه‌ای مربوط به حرفه‌اش | نداشتن بیان خوب |
| • سلامت جسمی | شلختگی در حرکات بدنی |
| • دستگاه صوتی پرطنین | |

تنها از طریق آگاهی واقعی به توانائی‌ها و کمبودهای خود و به وسیله کار مستمر روزانه است که شما می‌توانید آموزش را شروع کرده، از حالت دفاعی طبقه متوسط فاصله بگیرید. به بازیگر جوان باید یادآوری شود که دامنه احساسات او باید تا حداکثر ممکن گسترش یابد. شخص نمی‌تواند در هر زمینه‌ای جلوی خود را بگیرد و بازیگر هم باشد. تمام این‌ها با

آگاهی به خویشتن آغاز می‌شود.

تنها وسیله کار بازیگر بدن اوست. بنابراین اصلاحاتی را که باید انجام شوند یادداشت کنید. به عنوان بازیگر، شما باید به طور مداوم بر روی:

- بدن خود
- بیان خود
- ذهن خود
- احساسات خود

کار کنید. هنجار جدید شما روشن است: عزم به سلامت گذاشتن از همه موانع. درون شما باید از فولاد ساخته شده باشد. این حق بازیگر است که از این راه پرخطر به سلامت بگذرد و به عنوان یک هنرمند رشد کند. این مستلزم قدرتی خاص، انضباطی جدید و آگاهی بر خویشتن است. بدانید که چه می‌خواهید و شجاعت پیگیری آن را داشته باشید.

این بسیار مهم است که با صدای بلند بگوئید: «من خودم هستم و معیارهای خود را دارم.»