

کتاب راهنمای تکنیک

بازیگری چخوف

برای بازیگر

لنارد پیت

مترجم

پوپک رحیمی



۱۳۹۹

فهرست

۱۳	تشکرها
۱۵	مقدمه مترجم
۱۷	مقدمه
۲۷	۱. اهداف تکنیک
۳۵	۲. اصول
۳۶	۱. تکنیک بازیگری، تکنیکی فیزیکی - روانی است.
۳۷	۲. ابزار لمس نشدنی و نامحسوس بیان نمایشی
۳۸	۳. روح خلاق و ذهن برتر
۳۸	۴. تکنیک یک چیز است: تکنیک وضعیت خلاق را بیدار می‌کند.
۳۸	۵. آزادی هنری
۴۱	۳. اصول پویا
۴۱	۱. انرژی
۴۱	۲. تخیل
۴۳	۳. تمرکز
۴۴	۴. ترکیب و تلفیق
۴۴	۵. تالالو و تابش
۴۴	۶. انقباض و انبساط
۴۶	۷. فضا، پویا و دینامیک است.
۴۶	۸. جهت حرکت، دارای نیرو است.
۴۷	۹. خاصیت قطبی (قطبیت)
۴۷	۱۰. کیفیت
۴۸	۱۱. افکار، احساسات، خواسته‌ها و تمایلات
۵۱	۱۲. چهار برادر
۵۱	۱۳. احساس سبکی و آسودگی

۲۰۷	۹. احساسات، منجر به عمل می‌شوند.
۲۱۶	۱۰. هوس زیر درخت نارون
۲۲۴	۱۱. فکر کردن
۲۲۹	۱۲. آرکی تایپ: ژست روانی
۲۴۹	۱۳. بدن تخیلی
۲۵۲	۱۴. اتمسفر
۲۶۲	۱۵. هوس زیر درخت نارون
۲۷۱	۶. غلبه تکنیک

۵۲	۱۴. احساس فرم
۵۳	۱۵. احساس زیبایی
۵۴	۱۶. احساس کلیت
۵۵	۴. ابزار
۵۶	۱. ترجمه رخدادی درونی به نمایشی بیرونی
۵۹	۲. جاسوسی وارونه
۶۱	۳. انرژی: بدن - زندگی
۶۸	۴. استیکاتو/لگاتو
۷۳	۵. حواس: انبساط و انقباض
۷۵	۶. کیفیت حرکات
۸۱	۷. قاب هنری: حرکت آگاهانه
۸۳	۸. عمل: ژست روانی
۹۱	۹. نقطه دل‌چسب: حفظ و تقویت حرکت درونی
۹۳	۱۰. احساس: شناوری، تعادل، سقوط
۱۰۱	۱۱. شخصیت‌پردازی: چوب، توپ، پرده
۱۰۲	۱۲. متفکر
۱۰۴	۱۳. آرزومند و جاه‌طلب
۱۰۷	۱۴. احساساتی
۱۰۹	۱۵. شخصیت‌پردازی: آرکی تایپ، ژست روانی
۱۱۶	۱۶. شخصیت‌شناسی: مرکز تخیلی
۱۲۱	۱۷. شخصیت‌شناسی: بدن تخیلی
۱۲۵	۱۸. شخصیت‌شناسی: اتمسفر شخصی
۱۲۸	۱۹. اتمسفر: به کار گرفتن فضا
۱۳۲	۲۰. بازیگری ممتد و متوالی
۱۳۵	۵. استفاده از تکنیک
۱۳۶	۱. گرم کردن
۱۳۷	۲. انبساط / انقباض
۱۴۵	۳. مرکز تخیلی
۱۵۲	۴. متفکر، احساساتی، آرزومند و جاه‌طلب
۱۶۰	۵. هوس زیر درختان نارون
۱۶۵	۶. عمل، ژست روانی
۱۷۸	۷. کیفیت‌های حرکت
۱۹۴	۸. حواس و احساسات

مقدمه

اگر می‌توانستم، از مایکل چخوف می‌پرسیدم: به نظر شما مهم‌ترین فاکتور در تکنیک بازیگری‌تان چیست؟ در عوض، این سؤال را از مربی‌ام، دیردره هرست دو پری — که برای مدت بیست سال، شاگرد و منشی چخوف بود — پرسیدم. او پاسخ داد: «مهم‌ترین فاکتور، می‌تواند حقیقت باشد.» به نظر من این ایده‌ای بزرگ، اما بسیار ساده است و مشکل دقیقاً همین است، اینکه بتوانیم این فاکتور را همین‌طور ساده نگاه‌داریم. گاهی اوقات، حقیقت آن‌قدر پیچیده می‌شود که از دست بازیگر فرار می‌کند. در این کتاب می‌خواهم از سادگی‌ای صحبت کنم که حقیقتِ خودم را در آن کشف کردم، چراکه تکنیک‌های بازیگری مفید، تنها می‌توانند حقیقتِ کسی که آن‌ها را به کار بسته است، افشا کنند. حقیقتِ هر کس، تنها در لحظات خودِ آن شخص هویدا می‌شود.

تکنیک مایکل چخوف، مسیر آزاد و وسیعی برای کارِ یک بازیگر در اختیار او قرار می‌دهد. موادی که در این تکنیک مورد استفاده قرار می‌دهیم، موادی محرک و برانگیزاننده‌اند که به سرعت جواب داده و ما را به نتیجه می‌رسانند. من به‌عنوان بازیگر، برای سی سال، این تکنیک را مورد استفاده قرار داده و به‌عنوان مربی، نزدیک به بیست سال آن را تدریس کرده‌ام. می‌دانم که امروزه بیشتر مربیان تکنیک چخوف در سراسر جهان، از این مواد استفاده می‌کنند. تعداد مربیان این تکنیک چندان زیاد نیست اما من بسیار خوشحالم که عضو کوچکی از جامعه مربیان این تکنیک هستم. نکته بسیار مهم درباره

ما این است که هرکدام از ما، به شکلی منحصر به فرد به مسائل نگاه کرده و آن‌ها را به صورتی منحصر به فرد حل می‌کنیم، در حالی که کماکان اساس کار همه ما یکی است. ما به شکل‌های مختلفی از اِلمان‌های این تکنیک استفاده می‌کنیم. همه ما درک کرده‌ایم که «آنچه باور داریم»، اساس کار ماست. هرکدام از ما به شیوه خودمان از تکنیک چخوف استفاده می‌کنیم. در واقع روش‌های چخوف محدود به محدوده و فضا است. قصد او این است که بازیگر را به سمت یک نمایش «الهام گرفته» سوق دهد. راه‌هایی که می‌توانیم به کمک آن‌ها به خود الهام ببخشیم، محدود است. این موضوع در حقیقت چیز خوبی است، چراکه می‌توانیم شیوه کار خود را به دقت انتخاب کرده و تصمیم بگیریم با چه روشی به نقش نزدیک شویم. ما انتظار داریم در این پروسه، حقیقت تراوش کند، هدف ما گول زدن تماشاگر نیست.

حال می‌خواهم خط‌مشی‌ای را در مورد این تکنیک ارائه دهم که دریافت شخصی‌ام بوده است، و می‌خواهم این موضوع را از ابتدا روشن کنم که آنچه در اینجا خواهید دید این است که تکنیک چگونه به من رسیده است، چگونه با من صحبت می‌کند و من چگونه آن را برای خود ساختم. من از جملات چخوف در متن استفاده کرده‌ام، اما کلماتی را انتخاب کرده‌ام که من را به هیجان آورده و تحریک می‌کنند. باور ندارم که تنها راه تدریس یا فراگرفتن تکنیک چخوف همین راه است. من شیوه‌های تدریس غیر معمول زیادی را دیده‌ام که برایم تازگی داشته‌اند، چیزهایی دیده‌ام که قبل‌تر هرگز ندیده و به آن فکر نکرده بودم، اما توانستم تشخیص دهم که این چیزهای جدید هم برآمده از تکنیک چخوف هستند و ردپای تکنیک چخوف در آن‌ها کاملاً مشهود بود. برای من ساده است که نشانه‌های چخوف را در شیوه‌ای پیدا کنم، همین‌طور می‌توانم به سادگی تشخیص دهم که چه چیزی چخوف نیست. هدف تکنیک چخوف، الهام‌بخشی و پیدا کردن وضعیت اخلاقه است و

هردوی این‌ها اگر در شیوه‌ای وجود داشته باشند، با قدرت تمام خود را نشان خواهند داد. چخوف از ما توقع دارد که با استفاده از اصولی که به ما پیشنهاد می‌دهد، تکنیک خودمان را پیدا کرده و شیوه کاری خودمان را خلق نماییم.

نتیجه استفاده از تکنیک هم یک تکنیک است. این تکنیک الهام‌بخش است چراکه چیزهای ویژه‌ای از بازیگر طلب می‌کند. من این تکنیک را به‌عنوان راه شخصی‌ام برای کار بر روی نقش انتخاب کرده‌ام، به کلیت آن نگاه کردم و در بخش‌های بخصوصی که با من حرف می‌زد و مرا به هیجان می‌آورد، دقیق‌تر شدم. این‌ها مواد اولیه‌ای است که در طول کتاب، با شما تقسیم خواهم کرد. بعضی از آن‌ها را می‌توانید هنگام مطالعه کتاب‌های چخوف هم ببینید، اما بعضی دیگرشان را من، از طریق اعمال تکنیک بر روی اصول، به دست آورده‌ام. در طول سفر جستجوگرانه‌ام در تئاتر فیزیکی، مواد دیگری را هم به دست آورده‌ام که به در این کتاب به آن‌ها اشاره خواهم کرد. من در استفاده از کلمات و سواص ندارم اما همیشه در جستجوی مواد اولیه‌ای هستم که تشخیص دهم بر دایره تکنیک چخوف قرار دارند. تمام این‌ها برای من حقیقت است، به همین جهت امیدوارم شما هم بتوانید از این طریق، حقیقت خودتان را کشف کنید.

مایکل چخوف در زمانه خود بسیار پیش رو بود. او باید مورد توجه قرار گیرد چراکه او از تئاتر آینده صحبت می‌کرد، از «بازیگران آینده». پنجاه و چهار سال بعد از مرگ چخوف، قطعاً در زمانی هستیم که او آن را آینده می‌نامید؛ شاید او با نسل ما صحبت می‌کرده است. هنرمندان امروزی، برای شیوه‌ای که به آن‌ها کمک کند مانند چخوف ببینند و کار کنند، گوش شنوایی دارند. با توسعه فلسفه‌های شرقی و استفاده مکرر آن‌ها در غرب امروز، ما برای استفاده از شیوه‌های متمرکز در انجام کارهایمان، آماده‌تریم. ما تأثیرات روحانی و معنوی و انرژی‌ک آن فلسفه‌ها را بر زندگی‌مان

۱. اهداف تکنیک

چخوف، تصویری از تئاتر آینده تصویر کرده است. او معتقد بود تئاتر تغییر می‌کند و بازیگران برای حضور در آن آماده خواهند بود. هدف تکنیک چخوف، تأمین ایده آل‌هاست. مایکل چخوف با فصاحت تمام از موارد مورد نظرش صحبت کرده و ایده آل‌های مورد نظرش را از طریق کتاب‌ها و آموزه‌هایش به روشنی بیان کرده است. سال‌ها قبل، این ایده آل‌ها مرا وادار می‌کردند تا بارها و بارها کلمات چخوف را بخوانم، آن‌ها در من رسوخ کرده بودند، من به آن‌ها باور داشته و دارم. آن‌ها تصویری برای ما می‌سازند که به کمک آن، مقصدمان کاملاً روشن خواهد شد:

بازیگران آینده، نباید فقط بر بدن فیزیکی و صدای خود متکی باشند، بلکه باید با تمام وجود و حواس خود بر روی صحنه حاضر شوند، بازیگر به‌عنوان یک هنرمند، باید بیشتر از هر شخص دیگری، هستی خود را بر روی صحنه توسعه دهد، برای این منظور باید از ابزارها و مهارت‌های خود استفاده کند. منظور من این است که بازیگر، باید به شیوه‌ای منسجم و یکپارچه، هستی خود را توسعه دهد، حتی اگر در فضای صحنه دچار احساسات کاملاً متناقض و متفاوتی شود. شیوه تفکر او باید متفاوت بوده و احساسات او باید متفاوت باشند، احساسش نسبت به صدا و بدنش، تمایزش به چیدمان و تنظیم آن‌ها - تمام این موارد باید بسط و توسعه پیدا کند.

(مایکل چخوف: درس‌هایی برای بازیگر حرفه‌ای)

«کسی که هستم»، غالباً ضعیف است، اما اگر تمرینات تمرکز را انجام داده و بر روحمان متمرکز شویم، خواهیم دید که «کسی که هستم» کم‌کم قوی می‌شود. اگر تمرکز و تمرینات مربوط به آن، به اندازه کافی و با در نظر گرفتن فعالیت‌های مناسب انجام شود، احساس عجیب و خارق‌العاده‌ای نسبت به «کسی که هستم» در ما به وجود خواهد آمد. با توجه به «کسی که هستم»، می‌توانیم هستی متمرکز خود را به دست آوریم، در این صورت بدنمان متمرکز شده و متعاقباً روحمان هم متمرکز خواهد شد. این زیباترین چیزی است که با استفاده از تکنیک به دست خواهیم آورد و برای یک بازیگر — که باید بتواند تمام هستی خود را روی صحنه به نمایش گذارد — بسیار ارزشمند است. در این صورت است که می‌توانیم به هنرمندی با بالاترین دریافت‌های حسی تبدیل شویم.

(مایکل چخوف: بازیگر، تئاتر است)

تکنیک چخوف با استفاده از تمرکز، بازیگران را به کشف قدرتی در خود هدایت می‌کند که از تمام احساس‌های بشری قوی‌تر است. کار واقعی بازیگر، تبدیل تجربه‌های شخصی به فرمی جهانی و قابل نمایش است، به صورتی که بتواند چیزی را در تماشاگرش تغییر دهد. اینکه بتواند همان تأثیر شخصی دریافت شده از تجربه را در مخاطب ایجاد کند، به خودی خود کافی نیست. زمانی که به‌عنوان بازیگر تمرین می‌کنیم، بارها و بارها از «کسی که هستم» صحبت می‌کنیم، آن قدر این کار را انجام می‌دهیم تا متوجه شویم «کسی که هستم»‌های زیادی درون ما زندگی می‌کنند. من به‌عنوان بازیگر، راهی پیدا کردم که کلمات چخوف را با خودم تکرار کرده و آن‌ها را باور کنم، و همین برای من به منزله نقطه شروع بود. «کسی که هستم» ضعیفِ همیشگی، نمی‌توانست برای بازیگری کافی باشد، باید به دنبال راه‌هایی برای افزایش قدرت خود می‌گشتم تا بتوانم به کاراکترهای دیگر تبدیل شوم.

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که تمام پاسخ‌هایمان به زندگی، می‌توانند ثبت شوند، اندیشه‌ها و احساسات ما به‌صورت مداوم مورد پرسش قرار گرفته و در مقیاس پذیرش اجتماعی سنجیده می‌شوند. در کلام کلی می‌توان گفت که ما در جهان شک‌ها، پشیمانی‌ها و تسلیم شدن‌ها بزرگ می‌شویم. با کنار گذاشتن تمام این‌ها، بعضی از ما تصمیم می‌گیریم که بازیگر شویم. امیدواریم استعداد یا توانایی طبیعی برای انجام آن را داشته باشیم، چراکه استعداد یک بازیگر، نیاز به توجه و پرورش دارد. تکنیک‌های بازیگری به استعداد نیاز دارند. بدن و صدا، ابزار بازیگر هستند اما باید بتوانیم استعداد خود را هم در آن‌ها وارد کنیم. چیزهای زیادی است که می‌توانیم از کار بر خودمان، بُعد روانی و شخصیتمان به دست آوریم. باید قدرت روشن و هدفمندی را به استعدادهایمان اضافه کنیم تا بتوانیم زندگی‌های نوشته شده برای صحنه را تفسیر کرده و آن‌ها را در تمریناتمان خلق کنیم. اهداف خوب به‌تنهایی کافی نیستند. درس‌های رقص و بیان کافی نیستند. استفاده از تکنیک لازم است.

ما به متدهایی که از تصاویر برای تغییر دادن ما استفاده می‌کنند اعتماد داریم و باور داریم که انرژی درخشانی درون ما وجود دارد که می‌تواند شکل داده شده و فعال شود. اگر لذت بازیگر، دریافت تمامی این انرژی در هر لحظه باشد، پس باید چیزی برای دریافت وجود داشته باشد، چیزی مانند منبع بی‌پایانی از انرژی:

زمانی که تصور می‌کنم تئاتر در آینده، می‌تواند چه چیزی باشد و به چه سستی خواهد رفت، تنها چیزی که در نظرم خواهد آمد، کاری کاملاً روحانی و معنوی است (منظورم خلق لحظات مرموز یا مذهبی نیست)، کاری که در آن روح بشر، توسط هنرمندان دوباره کشف شده و به شکلی منسجم، مورد مطالعه قرار می‌گیرد... پس تئاتر آینده بدون شک، ابزاری منسجم است