

## Najważniejsze elementy treningu aktorskiego w technice Meisnera przedstawiają trenerki Judy Turan i Sylwia Kaczmarek

### HISTORIA

W latach 30. ubiegłego wieku Sanford Meisner był aktorem słynnego Group Theatre, wokół którego skupiali się najważniejsi aktorzy, reżyserzy i dramaturdzy amerykańscy. Meisner i grająca w tym samym zespole Stella Adler nie zgadzali się z reżyserem teatralnym Lee Strasbergiem co do koncepcji tzw. pamięci emocjonalnej, szerzonej przez Strasberga i jego kontynuatorów do dziś, znanej jako Metoda. Każdy z tych twórców – Strasberg, Meisner i Adler – poszedł własną drogą, opracowując autorski program treningu aktorskiego. Sanford Meisner, sam będąc praktykującym aktorem, był zwolennikiem koncentrowania uwagi na partnerze, a nie na sobie i własnym procesie myślowym. Uważał, że metoda Lee Strasberga potęguje egocentryzm aktorów i tak już skupionych na sobie. Efektem tych praktyk było według Meisnera odcięcie się aktorów od otoczenia, od bycia tu i teraz oraz od prawdziwego kontaktu. Opinię tę Sanford Meisner rzekomo wyraził przy kolacji z Lee Strasbergiem i od tego wieczoru panowie nie zamienili ze sobą ani słowa. Jednak gdy Meisner otrzymał telefon z propozycją objęcia stanowiska dziekana w nowojorskim Actor's Studio, rzekł się go na rzecz Strasberga, bo sam był akurat zajęty pracą przy kolejnym filmie. Ciekawe, jak potoczyłyby się losy teatru i filmu, gdyby głową Actor's Studio rzeczywiście został Sandy...

### O TECHNICIE

Technika Meisnera zakłada pełny trening aktorski w ciągu dwóch lat. To jeden z najpełniejszych, kompleksowych systemów szkolenia aktorów w Stanach i Zachodniej Europie. Podstawą edukacji Sanforda Meisnera była zasada, że aktorstwo opiera się na zachowaniu (działaniu), które jest wynikiem prawdziwej ludzkiej reakcji na okoliczności, w jakich aktor się znajduje, i na osobę, z którą pracuje, a która wywołuje w nim konkretne odczucia. Najważniejsze zatem w tej pracy jest podążanie aktora za naturalnym impulsem w każdym kolejnym momencie ćwiczeń, bez angażowania umysłu, z koncentracją na partnerze.

### 1. ĆWICZENIE POWTÓRZEŃ

Najbardziej znanym ćwiczeniem stworzonym przez Sanforda Meisnera jest tzw. Repetition Exercise – ćwiczenie powtórzeń. Dwoje aktorów stoi lub siedzi naprzeciwko siebie i powtarza wypowiedziane przez jedno z nich hasło oparte na obserwacji zachowania drugiego. Podstawowym założeniem jest pełna koncentracja uwagi na partnerze (nie na sobie), uważne słuchanie i spontaniczne reagowanie na usłyszane hasło w zgodzie z własnym impulsem. Skierowanie uwagi na partnera ma wyeliminować intelektualizację w grze aktorskiej, stworzyć kontakt, który jest wynikiem głębokiego słuchania siebie nawzajem, i ułatwić skupienie się na zachowaniu, którego efektem ubocznym

są pojawiające się emocje (w przeciwieństwie do bycia emocjonalnym „z założenia” lub grania stanów emocjonalnych). Ćwiczeniu powtórzeń w treningu techniką Meisnera poświęca się dużo uwagi. Z czasem dochodzą różne wariacje tego zadania, takie jak obserwowanie nie tylko cech zewnętrznych partnera, ale też jego stanów, czy uzewnętrznianie swojej opinii o drugiej osobie. Trening tego typu sprawia, że aktorzy mają łatwy dostęp do własnych emocji, stają się wrażliwsi na otoczenie, wyostrzają im się zmysły i, co chyba najistotniejsze, pozbywają się mechanizmów obronnych stosowanych w życiu. To pozwala im sprawnie wychodzić ze strefy komfortu – najgorszego stanu dla aktora.

### 2. ĆWICZENIE NIEZALEŻNEJ CZYNNOŚCI

Następnym krokiem treningu jest ćwiczenie o nazwie Independent Activity. To trudna czynność fizyczna, którą aktor musi wykonać precyzyjnie w określonym czasie, np. ułożyć 500 puzzli w 15 minut. To ćwiczenie również bazuje na powtórkach (repetition). Z czasem dodaje się kolejne elementy przygotowania (powód wykonywania czynności; okoliczności, jakie ją poprzedzają). Aktor, zajęty określoną czynnością, uczy się jak w tej sytuacji nie ignorować partnera i aktywnie go słuchać, a drugi ma „tylko” partnera i doświadcza różnych stanów związanych z faktem, że tamten nie ma dla niego czasu. Jak zawsze – kluczowy jest kontakt między aktorami i spontaniczne reagowanie, tym razem w trudniejszych warunkach niż przy powtórkach. Ten etap nauki uczy skupiania uwagi (na partnerze lub na czynności) i pogłębia świadomość działania aktora jako czegoś dużo ważniejszego niż wypowiadane słowa. Ważne jest nie to, co aktor robi, ale jak to robi.

### 3. ĆWICZENIE RELACJI

Kolejny etap składa się z improwizacji w oparciu o tzw. Relationship Exercise – ćwiczenie relacji lub inne improwizacje przy określonych założeniach. W obu wariantach pracę zaczyna się od sytuacji bliższych aktorom, np. od związków, które znają z życia, a później eksploruje się związki, których nie znają. W dalszej pracy nad improwizacją początkowo skupiamy się na sytuacjach znanych aktorom, stopniowo przechodząc do tych mniej znanych. Na tym etapie pracy aktorzy ustalają, jaki związek ich łączy, a także pewne okoliczności: jak długo się znają, co się wydarzyło na ostatnim spotkaniu. Każdy dla siebie decyduje, jaki ma stosunek do ustalonego wydarzenia i czego chce od partnera. Zazwyczaj jedna osoba, będąca na scenie, ma do wykonania czynność (podobnie jak w Independent Activity), a druga wchodzi na scenę w określonym celu i zaczyna się praca.

### 4. PRZYGOTOWANIE EMOCJONALNE

Kolejnym etapem pracy jest zapoznanie aktorów z zagadnieniem Emotional Preparation, czyli przygotowaniem emocjonalnym do pracy. Jednym z ćwiczeń pomocnych na tym etapie może być Day Dreaming, czyli śnienie na jawie, świetne narzędzie uruchamiające wyobraźnię.



TEKST: Judy Turan i Sylwia Kaczmarek

Śnienie na jawie uczy również elastyczności emocjonalnej, jako że jego bieg może być zmieniany przez aktora lub przez prowadzącego (na tym etapie pracy na podstawie reakcji aktora widać, w jakim miejscu jest emocjonalnie). Użycie wyobraźni jest w technice Meisnera kluczowe, to podstawa higieny pracy. Tu punktem wyjścia do zagrania trudnych sytuacji nie są własne przeżycia aktora: całe przygotowanie do pracy nad postacią skupia się na wyobrażonych okolicznościach, a elementem łączącym wymyśloną sytuację z danym aktorem jest konkretna żyjąca, bliska aktorowi osoba lub ważne dla aktora wydarzenie, tzw. link czy pomost. Technika Meisnera obciąża psychikę mniej niż techniki zachęcające do korzystania z własnych wspomnień. Poza tym aktorzy usprawniając swoją wyobraźnię mają większą wolność twórczą, gdyż ich psychika nie musi tworzyć mechanizmów obronnych, tak jak to się dzieje w przypadku własnych doświadczeń, zwłaszcza nieprzyjemnych.

### 5. MONOLOGI

Dalszym etapem pracy są Monologi. W Laboratorium Meisnera opieramy się na szablonie Analizy Tekstu napisanym przez ucznia Sanforda Meisnera – Toma Radcliffe'a. Etap Monologów to bardzo ważny moment edukacji, ponieważ poza analizą tekstu aktorzy rozpoczynają pracę nad postacią. Poza analizą faktów zawartych w tekście i znalezieniem pomostu, który połączy aktora z postacią na papierze – poprzez narzędzie zwane As If, czyli To tak jakby – aktorzy są stymulowani do odpowiedzi na pytania dotyczące postaci czy zdarzeń w jej życiu. Chodzi o to, aby szukali organicznie, raczej przez serię improwizacji niż poprzez proces intelektualny. W tej fazie treningu wszystkie wcześniej poznane elementy, o których pisaliśmy, funkcjonują wspólnie.

### 6. SCENY

Ostatnim, najbardziej złożonym etapem pracy są Sceny. Aktorzy pracują w parach. Poza dotychczas wymienionymi elementami ćwiczą również narzędzia (Tools), będące sposobem, w jaki aktor może uzyskać to, czego potrzebuje od drugiego aktora, np. poprzez przymilanie się, szantażowanie, podbudowywanie, uwodzenie, wzbudzenie poczucia winy. Narzędzia są pomocnym elementem przy pracy nad postacią, jako że jest to sposób, w jaki aktor coś uzyskuje, a jednocześnie definiuje postać. Dzięki świadomości i użyciu innych narzędzi niż stosowane w życiu codziennym aktorzy zyskują większą wolność i wyrazistość w pracy nad postacią.

W Technice Meisnera, w odróżnieniu od wielu systemów edukacji, pracuje się z aktorami raczej krok po kroku niż w ramach wielu symultanicznie odbywających się zajęć tematycznych na danym etapie kształcenia. Praca taka stwarza możliwość zdobywania wiedzy i praktykowania jej

W kwietniu w „Laboratorium Meisnera” w Warszawie odbyła się trzecia edycja warsztatów z Simonem Furnessem – nauczycielem techniki Meisnera, wykładowcą prestiżowego studia aktorskiego „The Actors Temple” w Londynie. Fot. Katarzyna Wieder/ Paproch Studio

# TECHNIKA MEISNERA

systematycznie, co pozwala zbudować solidny fundament pracy jako podstawę kreatywnego działania. W tym systemie wykształca się też umiejętność konkretnego myślenia w momentach, w których intelekt jest potrzebny, np. przy analizie tekstu czy przygotowaniu ćwiczeń improwizacyjnych, w myśl zasady, że jeśli aktor nie wie, co robi na scenie, to widz też będzie zagubiony. Kiedy jednak myślenie aktorowi przeskadza, czyli na scenie, kiedy trzeba słuchać i reagować, aktorzy są przygotowani do pracy polegającej na otwartości, reagowaniu i pójściu za impulsem, czyli na autentycznym działaniu scenicznym. Tu ponownie podążamy za wskazówką Meisnera: „Do before you think” – „Działaj, zanim pomyślisz” oraz: „Don't do the scene, let the scene do you”, czyli „Nie graj sceny, pozwól, żeby scena zagrała tobą”. Zastosowanie się do tej ostatniej wskazówki wymaga od aktora zaufania i odwagi, wiąże się bowiem z przyznaniem przed sobą i innymi, że jako aktorzy jesteśmy częścią większej całości, którą możemy dostrzec i zaakceptować tylko poprzez naszą ciekawość, uważność i skierowanie uwagi na zewnątrz. Paradoksalnie, proces twórczy na scenie czy planie zdjęciowym, który zależy od aktora i za który jest on odpowiedzialny, może zadziać się w pełni, dopiero gdy aktor w zupełności podda się temu, co przynosi chwila, kiedy nie będzie chciał niczego kontrolować, być perfekcyjny, mieć oczekiwania. Tego między innymi uczy technika Meisnera.

### PRACA NAD SCENARIUSZEM TECHNIKĄ MEISNERA

Sanford Meisner zreształ wokół siebie nie tylko aktorów, ale też pisarzy i reżyserów, takich jak David Mamet, Elia Kazan i wielu innych. Technika Meisnera zdobywa również coraz większą popularność wśród reżyserów i scenarzyści. W The Actors Temple w Londynie, szkole aktorskiej, której sposób nauczania jest bazą dla programu edukacyjnego warszawskiego Laboratorium Meisnera, reżyserzy i scenarzyści uczestniczą w pięciodniowym kursie „Wprowadzenie do Meisnera”, a później, aby lepiej zapoznać się z systemem pracy, obserwują szereg zajęć grup zaawansowanych. Widzą dzięki temu, w jaki sposób mogą pracować z aktorami, żeby efektywnie realizować swoje cele artystyczne. Tak przygotowani reżyserzy i scenarzyści mogą eksplorować swoje teksty we współpracy z aktorami. Scenarzyści często proszą aktorów o improwizacje na temat wybranych fragmentów scenariuszy lub pomysłów, i z tej pracy czerpią inspirację. Lubią przygotowywać pomysły na sceny poprzez improwizacje z aktorami, mogą dzięki nim zbadać, co wydarzyło się, zanim postaci stały

się wrogami, lub jak wyglądała pierwsza randka scenariuszowego małżeństwa, pierwsza kłótnia, zdrada. Mogą empirycznie, poprzez improwizację, sprawdzić, dlaczego małżonkowie ciągle są razem, czego mogą od siebie potrzebować, i jakie żywią wobec siebie uczucia. Bardzo podobnie wygląda praca z reżyserami, tyle że na tym etapie scenariusz już istnieje. Reżyserzy mogą organicznie zbadać pewne zagadnienia dotyczące postaci, ich relacji czy poszczególnych scen. Improwizacje mogą dotyczyć sytuacji podobnych do wyżej zarysowanych, lub mogą to być improwizacje z tekstem. Druga sytuacja, gdy aktorzy posługują się tylko kwestiami ze scenariusza, pozwala zbadać doświadczalnie potencjalne znaczenie słów i tego, co jest między słowami: napięcia emocjonalnego pomiędzy postaciami, sensu sceny i poszczególnych zdań.

— Niektórzy reżyserzy decydują się na pozostawienie dużej wolności aktorom nawet w czasie filmowania, na działania z pogranicza improwizacji z tekstem. Jeszcze inni decydują się na improwizację jako narzędzie pracy reżyserskiej. Ten sposób pracy nie jest nowością – znamy go m.in. z filmów Mike’a Leigh.

## CASE STUDY – PRÓBA PRZESTUDIOWANIA PRZYPADKU AKTORA

### JUDY TURAN

Technika Meisnera jest metodą niezwykle intuicyjną. Jako studentka a od niedawna coach tej metody coraz wnikliwiej rozumiem, że w tej technice każda reguła jest poddana próbie i wykorzystywana w służbie rozwoju aktora. Każdy aktor dostaje od coacha spersonifikowane uwagi, które często sobie przeczą, bo też każdy ma inne sposoby dochodzenia do prawdy. Poza tym każdy aktor, w efekcie praktyki zawodowej, tworzy własną, niepowtarzalną metodę pracy. Zadaniem coacha jest podążać drogą aktora i zadawać pytania, które pomogą mu więcej zrozumieć na temat siebie i swojej pracy w danym momencie. Poruszamy się w obrębie pewnych założeń, które pochodzą od samego Meisnera, a reszta całej czas się zmienia i płynie, tak jak ludzkie impulsy i emocje. Praca techniką Meisnera – tak jak uczy jej student Sanforda Meisnera, Tom Radcliffe, założyciel londyńskiej The Actor’s Temple – łączy rozwój aktora jako profesjonalisty z rozwojem aktora jako człowieka. Cały proces ćwiczenia Powtórek ma na celu poznanie przez aktora własnych ograniczeń, schematów myślenia i działania w życiu, które potem, chcąc nie chcąc, aktor przenosi na scenę. Jeśli aktor np. ma w życiu problem z sytuacjami konfliktowymi, nie lubi ich i ich unika, jest wielce prawdopodobne, że w pracy będzie robił to samo. Coach wtedy interweniuje, zadając konkretne ćwiczenia umożliwiające przełamanie tego nawyku, a aktor ma wybór sposobu dalszej pracy – podążania znaną, utartą ścieżką albo wybrania ryzyka i przekraczania granic komfortu i obrony.

— Dla mnie jako aktorki dogłębne poznanie tej techniki było objawieniem i wybawieniem. Objawieniem, bo wraz z rozwojem swojej największej pasji rozwijam się też w życiu osobistym. Te obszary się uzupełniają i nawzajem wspierają. Nigdy wcześniej na drodze mojej artystycznej edukacji się z tym nie spotkałam. A jest wybawieniem, bo nareszcie jestem bezpieczna. To bezpieczeństwo ma różne wymiary. Jestem bezpieczna, bo uczę się pozwalać, żeby kierowała mną chwila, że w prostocie jest piękno i że jestem dość dobra taka, jaka jestem, więc warto pozwalać sobie na wyrażanie siebie w pełni. Jestem bezpieczna, bo nie biorę już na siebie odpowiedzialności za zagranie wszystkiego, co jest do zagrania, tylko dzielę się z partnerem (albo publicznością), daję i biorę, bo im więcej wychodzi ode mnie, tym więcej dostaję od partnera, niezależnie od tego czy osoba, z którą pracuję, zna tę metodę, czy nie. Bo czy słuchając głęboko drugiego człowieka, słuchając go całym sobą i reagując na niego można nie wywołać jakiejś reakcji? Wreszcie, jestem bezpieczna, bo w moim przygotowaniu emocjonalnym jestem wolna w tworzeniu wszystkich możliwych scenariuszy, które nie są prawdą,

ponieważ istnieją tylko w mojej wyobraźni. Mogę je zmienić w dowolnie przeze mnie wybranym momencie. Po dwóch latach pracy Metodą Strasberga i wchodzenia w ciemne miejsca przeszłych przeżyć w celu zagrania trudnych scen byłam zdołowana i zablokowana emocjonalnie. — I choć czasem w pracy nadal zdarza mi się być spiętą i zablokowaną, to dzięki treningowi Meisnera wiem, że jest to wynik nadmiernego skupiania się na sobie. W takich momentach akceptuję wszystko, co się we mnie dzieje i oddaję to w pełni partnerowi w takiej formie, jakiej wymaga ode mnie reżyser. Czasem osobiste emocje są zbliżone do tych, które mamy zagrać, niekiedy trzeba grać coś zupełnie innego, a wtedy należy dokonać zmiany obecnej emocji na inną – pożądaną albo użyć konkretnego narzędzia, które pozwoli osiągnąć oczekiwany efekt. Tu dochodzimy do kolejnego aspektu, który wyróżnia technikę Meisnera od innych znanych mi systemów: pracę rozpoczyna się zawsze od miejsca, gdzie jesteś emocjonalnie ty jako osoba, nie grana przez ciebie postać. Zanim zaczęłam edukację „Meisnerem” wszystkie emocje, te przyjemne i mniej przyjemne, związane z wyjściem na scenę czy byciem na planie zdjęciowym, przykrywałam „wejściem w rolę”, graniem stanu emocjonalnego postaci czy myśleniem o intencji postaci. Dużo pełniejsze, a przede wszystkim prawdziwsze od moich poprzednich działań, wydaje mi się poczucie swojego rzeczywistego stanu emocjonalnego i dopiero wtedy wykorzystanie go tak, jak chcę i jak potrzebuję. Jednak do momentu przeżycia i zintegrowania różnicy w tych podejściach do pracy aktorskiej, nie miałam świadomości, że jest ona tak znacząca.

### — SYLWIA KACZMAREK

Ważnym aspektem techniki Meisnera jest dbałość o higienę psychiczną aktora. Pracując przy dokumencie fabularyzowanym „Heroina – moje życie” podczas przygotowań do roli, które częściowo odbywały się w jednym z londyńskich studiów aktorskich, czerpiących z metody Stanisławskiego, poprzez wyobrażanie sobie skrajnego osłabienia i bezradności zachorowałam i przez trzy dni nie mogłam uczestniczyć w zajęciach. Nie jest to oczywiście wina studia aktorskiego czy samej metody jako takiej. Jednak idea „stawania się postacią”, pisania jej życiorysu, robienia researchu na temat podobnych postaci (w tym wypadku narkomanów) i prób utożsamiania się z nimi, zachęcanie do korzystania z pamięci efektywnej i emocjonalnej (metoda Strasberga) może owocować niepożądanymi skutkami w psychice, a nawet ciele aktora. Dla odmiany technika Meisnera w pierwszej kolejności oferuje szereg ćwiczeń rozbudzających wyobraźnię, np. Day Dreaming – śnienie na jawie i zaawansowane śnienie na jawie – gdy prowadzący zmienia bieg wydarzeń z miłego na niemiły, znowu na miły itd. Zmiany te prowadzący stosuje bazując tylko na ekspresji twarzy aktora – na tym etapie otwartość studenta jest już w fazie takiego zaawansowania ekspresji, że po mimice można określić przez jakiego typu emocje w danej chwili przechodzi. Ćwiczenie As If – To tak jakby to seria pisanych przez studentów monologów, od opartych na faktach, poprzez na poły prawdziwe na poły wymyślone zdarzenia, do zupełnie wymyślonych. No i oczywiście Improwizacje, którym poświęcone jest wiele zajęć. Po etapie rozbudzenia wyobraźni i analizie tekstu aktor pracujący techniką Meisnera może odpowiednio przygotować się emocjonalnie na potrzeby każdej sceny, a potem skupić się na partnerze, przy czym przygotowanie to bazuje na wyobrażonych sytuacjach, dalekich od życia aktora, co zapewnia komfort psychiczny. — W grudniu 2013 roku grałam główną postać, Blondynę, w spektaklu „Kantata na cztery skrzydła”, którego premiera odbyła się w Teatrze Żydowskim w Warszawie. Sztuka rozpoczyna się w momencie, kiedy Blondyna próbuje się powiesić. Przygotowanie emocjonalne do takiej sceny wymagało ode mnie postawienia się w skrajnej sytuacji, podobnie jak bohaterka. Gdybym w procesie kilku miesięcy prób i przedstawień musiała do tego przygotowania używać własnych faktów biograficznych, o odpowiednim ciężarze gatunkowym, lub przypominać sobie sytuacje z mojego życia, gdy miewałam mocno depresyjne myśli, mogłoby się to odbić na moim stanie psychofizycznym. Używając pracy z „To tak jakby”,

posługując się wymyśloną sytuacją, mogłam łatwo wprowadzić się w ekstremalny stan pożądaný dla sceny, bez obciążania mojego umysłu. Oczywiście warto podkreślić, że w technice Meisnera każde przygotowanie do sceny jest potrzebne tylko „na pierwszy moment” – w chwili wejścia na scenę skupiam się na partnerze lub, jeśli jestem sama, na tym, co mam zrobić. Ufam, że to przygotowanie w jakiś sposób we mnie jest i pojawi się w pewnych momentach. Tak się dzieje, jeśli aktor jest odblokowany i podąża za własnymi impulsami. Czasami na planie filmowym słyszę wskazówki reżyserskie, które kiedyś nie były dla mnie jasne. Teraz wiem, jak sobie z nimi radzić, nie porzucając własnej prawdy. Słyszę na przykład wskazówkę reżyserską: „Sylwio, dobrze, ale ta kłótnia jest za ostra, zrób to łagodniej, ale z tą samą intensywnością”. Używam wtedy innego narzędzia aktorskiego, np. rzeczowej argumentacji. Innymi słowy całą energię, którą czuję, wkładam w rzeczową argumentację, czyli w inny sposób jako aktorka osiągam to, czego potrzebuję od drugiego aktora. Gdyby reżyser życzył sobie, żebym zagrała jeszcze łagodniej, mogłabym użyć innego narzędzia, na przykład wyniosłego szydzenia – tu postać mogłaby się jawić jako zdystansowana lub bezwzględna; lub zupełnie innego, np. infantylnego oczarowywania, co owocować mogłoby wersją idącą w kierunku naiwnego dziewczęcia lub szydzącej dziewczyny. Wiele zależałoby od sytuacji i słów, które miałabym do powiedzenia, jednak co ważne, mam poczucie bezpieczeństwa, że jako aktorka mogę zaferować różnorodne, elastyczne opcje, świadomie posługując się wybranymi elementami techniki Meisnera, nie rezygnując nigdy ze słuchania partnera w scenie i autentycznego reagowania. W innym przypadku kręciłam scenę intymną, co zazwyczaj nie jest łatwe, z aktorem, z którym akurat się tego dnia pokłóciłam. Scena miała być zmysłowa, a ja czułam, że mam ochotę powiedzieć koledze kilka dosadnych słów. Użyłam wtedy narzędzia „przekręcenia emocji” – całą moją złość „przekręciłam” w zmysłowość, co zaowocowało bardzo gorącym pocałunkiem. Na szczęście nie było potrzeby powtarzać ujęcia, reżyser był zadowolony.

## OPINIE O TECHNICIE MEISNERA

### ŁUKASZ LEWANDOWSKI, AKTOR

Nawet krótki kontakt z Simonem Furness, a dzięki temu dotknięcie systemu Meisnera, pozwala zrozumieć, jak naiwnie i życzeniowo myślimy o sztuce aktorskiej. Meisner to przede wszystkim Ameryka, to aktorstwo, te filmy, seriale, które nas zachwycają („In Treatment”, „Sześć stóp pod ziemią”). Przy tym żaden europejski dyskurs, konceptualizm się nie obroni: przed oddziaływaniem, przed autentycznością i warsztatem anglosaskiego sposobu myślenia, mądrości i głębi, przenikliwości w zadawaniu pytań o człowieka. W tych dziełach widać, że siły sprawcze (autor scenariusza, dział techniki, reżyser, aktorzy i producent) są zjednoczone w procesie poszukiwań i akcie tworzenia. Podążają wspólnie obraną drogą estetyczną, warsztatową i myślową. Dzięki czemu są to dzieła kompletne. Dotknięcie techniki Meisnera otwiera pragnienia, które albo w ramach uczelni aktorskich, albo w ramach zderzenia się z rzeczywistością są skutecznie zabijane. Koncepcja, według której budują postać, uzależniają jej działanie, reagują w oparciu o obecność Drugiego, nie jest w Polsce praktykowana. Dotyczy to myślenia scenarzystów, reżyserów, aktorów, dotyczy nas wszystkich, ponieważ warunek autentyczności i prawdy jest specyficznie rozumiany. Gdyby nie przeszkadzający nam permanentnie Partner, moglibyśmy w końcu pięknie grać, prawda? To droga donikąd, wszyscy o tym wiemy, ale nikt nic z tym nie robi. Zachwycamy się „Breaking Bad”, ale żeby przepracować, przemyśleć, dlaczego oni mogą, a my nie – na to nie starcza sił intelektualnych, a co gorsza: sprawczych. Warsztaty prowadzone w Polsce są światłem nadziei, są szansą, żeby całym sobą zrozumieć, na jakim poziomie uśpienia, zacisku, spięcia, próbujemy przeprowadzać swoją obecność, gdy miewałam mocno depresyjne myśli, wymagają otwarcia, koncentracji, energii, jakie w tak zamkniętym ciele po prostu

nie mogą się pojawić. Meisner pozwala ruszyć w stronę praktykowania zawodu aktora z radością, pasją i entuzjazmem. Oczywiście trzeba sobie najpierw uświadomić, że to, co robimy w teatrze czy przed kamerą, nie czerpie z takiego źródła, że jest się chorym, że potrzebujemy lekarstwa. To lekarstwo jest w każdym z nas. Ale żeby wrócić do relacji szacunku, ciekawości, wymiany, otwartości potrzeba pedagogów, potem ludzi wspólnie myślących, chcących tak tworzyć, pisać, opowiadać i dzielić się tym z innymi. Wtedy może przestaniemy retorycznie pytać jak oni to robią, tylko sami w końcu będziemy mieli coś do powiedzenia. Bo kto praktykuje, zdobywa doświadczenie i ma o czym opowiadać.

### — ANNA MATYSIAK, AKTORKA I TANCERKA

Moim mottem jest ciągłe poszukiwanie i zdobywanie nowych umiejętności. Uważam, że żaden aktor czy tancerz nie powinien poprzestać na tym, co daje mu szkoła. Oba te zawody to profesje, w których najważniejsze jest ciągłe uczenie się i szukanie nowych dróg, ciągły, nieustający rozwój narzędzia pracy, jakim jest nasze ciało. Już po pięciodniowym kursie „Wprowadzenia do Meisnera” wiedziałam, że to coś dla mnie. Spodobało mi się podejście do aktora jako człowieka, a także model nauki, w którym tekst czy postać pojawiają się na końcu drogi. Jest to zupełnie inne podejście do budowania postaci niż to, którego uczą w szkole, tym bardziej interesujące mi się ono wydało. Jednocześnie jest w tej technice coś z nauki tańca klasycznego. Najpierw uczysz się warsztatu, ćwiczysz battement tendu i plié, a dopiero gdy masz pewność, że twoje ciało wie, jak prawidłowo wykonać ćwiczenia, przechodzisz do układu z ich wykorzystaniem. Po roku nauki techniki Meisnera mogę śmiało powiedzieć, że jest to dla mnie najbardziej organiczna metoda pracy aktorskiej. Jest zarazem intuicyjna i przemysłana na każdym etapie. Co ciekawe, pracując w filmie czy w teatrze można z niej korzystać, nawet jeśli partner nie miał z nią do czynienia. Dzięki tej metodzie o wiele łatwiej pracuje mi się zwłaszcza na planach filmowych. Stałam się bardziej wyczulona na partnera, nie robię pustych przebiegów, potrafię szybko zrealizować uwagi reżysera.

### — MAGDA NAVARRETE, WOKALISTKA, TANCERKA, PRODUCENTKA, TRENER GŁOSU

W mojej wieloletniej pracy artystycznej spotkałam się z wieloma technikami samodoskonalenia i zdobywania świadomości artystycznej. Sama pracuję metodą SLS i IVA, która wyzwala naturalne procesy w głosie. Technika Meisnera i spotkanie z nią to jedno z najbardziej dojmujących i fascynujących przeżyć, jakie miałam jako artystka i jako człowiek. To praca na najgłębszych poziomach, a zarazem na poziomach najbardziej naturalnych dla człowieka, czyli jego pierwotnych odruchach, instynktach, akceptacji różnych emocji i odczuć. Jako ludzie uczymy się być grzeczni i poukładani, nie zawsze w zgodzie ze sobą. W technice Meisnera jest czas i miejsce, żeby otworzyć się na działające w nas nieustannie procesy i zmiany. To też wspaniałe narzędzie pracy artystycznej, ponieważ pozwala uwolnić te pochowane w nas pokłady. A wiadomo, sztuka niekoniecznie lubi piękno, poukładanie i porządek. Czasami potrzeba trochę burzy. Meisner pozwala ją wyzwolić 🌀

### NABÓR NA WRZEŚNIOWY MODUŁ ZAJĘĆ W LABORATORIUM MEISNERA

Praca modułowa jest możliwa po ukończeniu 5-dniowego „Wprowadzenia do Meisnera”. Warsztaty wprowadzające odbędą się w dniach 27-31.08. w Warszawie, w Laboratorium Meisnera przy ulicy Podskarbińskiej 32/34. Zajęcia poprowadzą Sylwia Kaczmarek i Judy Turan.

Więcej informacji na stronie warsztatymeisnera.com i pod adresem: labmeisnera@gmail.com