

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA
TEATRO IR KINO FAKULTETAS
VAIDYBOS IR REŽISŪROS KATEDRA

Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė

AKTORIAUS PSICHOFIZINĖ SVEIKATA – STRESAS

Magistro darbas

Tyrimo vadovės: doc. Ramunė Balevičiūtė
doc. Vesta Grabškaitė

Vilnius, 2020

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

SAŽININGUMO DEKLARACIJA DĖL TIRIAMOJO RAŠTO DARBO

2020m. gegužės 23d.

Patvirtinu, kad mano tiriamasis darbas:

„AKTORIAUS PSICHOFIZINĖ SVEIKATA - STRESAS” yra parengtas savarankiškai.

1. Šiame darbe pateikta medžiaga nėra plagijuota, tyrimų duomenys yra autentiški ir nesuklastoti.
2. Tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių ir/ar autorių citatos ir/ar kita medžiaga pažymėta literatūros nuorodose arba įvardinta kitais būdais.
3. Su pasekmėmis, nustačius plagijavimo ar duomenų klastojimo atvejus, esu susipažinusi ir jas suprantu.

Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė

SANTRAUKA

Šiame darbe tiriamas streso poveikis aktorius profesijoje ir vyraujančios nuomonės apie šį reiškinį. Darbe naudojamas mokslininko Hanso Selye teorinis modelis streso kilmei išaiškinti ir profesoriaus habilituoto daktaro Alfonso Vainoro praktinės ir teorinės įžvalgos apie stresą aktorius profesijoje. Darbo tikslas - atsakyti į klausimą, kaip aktoriai suvokia stresą, kas sieja aktorius, patiriančius stresą, kokia jo kilmė ir kokiomis aplinkybėmis jis jaučiamas stipriausiai, ar įmanoma visiškai jo išvengti. Siekiant atsakyti į tyrimo klausimus, šiame darbe naudojami kokybiniai interviu su stresinėse situacijose atsiduriančiais aktoriais, taip pat pateikta empirinė atvejo studija, analizuojanti šio darbo autorės emocines patirtis vaidinant režisieriaus Gyčio Padegimo spektaklyje „Vėjas gluosniuose“. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma aktorių suvokia stresą kaip neigiamą reiškinį, dažniausiai nuo streso kenčiančius aktorius sieja perdėtas jautrumas, patirties ir tinkamų aktorinių technikų pasirinkimo trūkumas. Šiame darbe pastebima, kad neigiamas streso poveikis stipriausiai jaučiamas būsimą aktorius studijų metu. Tyrimas atskleidžia, kad stresas aktorius profesijoje yra neišvengiamas, įmanoma jį kontroliuoti, priimti kaip dirgiklį, padedantį pasiekti geresnių rezultatų. Šis tikslas pasiekiamas, pasirenkant tinkamas vaidybos technikas, pozityviai mąstant ir formuojant darnią, emociškai stabilią ir kūrybišką komandą. Netikėtos, dirginančios aplinkybės aktoriui, gebančiam nukreipti emocijas tinkama linkme, gali būti naudingos. Aptariama problema aktuali ne tik aktoriams, bet ir kitų profesijų atstovams, susiduriantiems su stresu. Pavyzdžiui, stresui imlias situacijas pasirinkusių aukštųjų mokyklų studentų, akademinės bendruomenės atstovams ir jų šeimos nariams.

SUMMARY

This paper examines the impact of stress in the actors profession. The theoretical framework of this work is Hans Selye General Adaptation Syndrome (GAS). This model explains the origins of stress and the practical and theoretical insights of professor, habilitated doctor Alfonsas Vainoras. The main goal of this analysis is to answer these questions: how do actors apprehend stress, what is the connection between actors who suffer from stress, what is the origin of stress, what are the circumstances that lead to extreme cases of stress and to answer the question of whether it is possible to avoid stress completely? In order to answer these questions qualitative interviews with actors, who have been in stressful situations during their line of work, is used. Also used an empirical study of the matter, which analyses emotional experiences of the author of this work, during the process of creating a role and acting in a play „Vėjas gluosniuose“ by director Gytis Padegimas.

The results of this research have shown that most of the people who work in the theatre acting field perceive stress as a negative experience. Most oftenly the actors who share similar perceptions of stress are overly sensitive, lacking in work experience and do not seem to have chosen suitable acting techniques for their personal needs or have not regarded their own mental/emotional stability. In this work observed that most commonly the negative affects of stress are felt during acting studies. Research shows that even though stress is inevitable in the actors profession, it is possible to control it, to perceive stress as an irritant, which helps the actor to reach better results. However, this goal can only be reached if the actor has chosen the right acting technique which suits their preferences when it comes to creating a character/role. The actor must be constantly training, self analysing, learning positive thinking and trying to form a functional, emotionally stable and creatively stimulating team of like-minded individuals. Unexpected, irritable situations can be beneficial for an actor who can sway his emotions in the right direction. The theme of stress is important for all kinds of professions, study programs, members of the academic society and even family members - not just actors, because stress is unavoidable.

TURINYS

ĮVADAS.....	p.6
1.1 STRESO SAMPRATA.....	p.8
1.2. Stresas aktoriaus profesijoje.....	p.11
1.2.1 Vidiniai dirgikliai, aktoriaus jautrumas.....	p.14
1.2.2 Išoriniai dirgikliai.....	p.20
1.3 Neigiamo streso poveikio įveikimas aktoriaus profesijoje	p.25
2. VAIDYBA SKIRTINGOSE EMOCINĖSE APLINKYBĖSE.....	p.31
IŠVADOS.....	p.36
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	p.37
Priedai.....	p.39

IVADAS

Temos aktualumas ir naujumas. Aktoriaus profesiją pasirinkusiems žmonėms nuo pat pirmųjų studijų savaitių keliama dideli reikalavimai. Vaidyba reikalauja nuolatinio darbo su emocijomis. Kuomet iššaukiamos emocijos nesuvaldomos, išprovokuojami šioje profesijoje dažnai pasitaikantys psichiniai susirgimai. Profesionalioje vaidyboje, naujų darbų įgijime aktoriai susiduria su įvairiais iššūkiais. Pirmaisiais aktoriaus vaidybos studijų metais teikiamas per mažas dėmesys streso malšinimui, todėl dažniausiai kiekvienas aktorius atranda savo nusiraminimo būdus vėliau, bet tai įvyksta tik ilgų praktikos metų bėgyje, todėl aktoriai neišvengia sunkių išgyvenimų. Dėl nevaldomo streso, aktoriai nesugeba atsiskleisti, jaučiasi netaislingi arba netinkami profesijai. Žmonės, kurie ilgą laiką jaučia stresą, dažnai su juo susigyvena, tai tampa nuolatine jų būseną, kol neperauga į rimtesnius susirgimus. Aptariama problema aktuali ne tik aktoriams, bet ir kitų profesijų atstovams, susiduriantiems su stresu.

Šio tyrimo objektas – aktoriai patiriantys stresą.

Pagrindinė tyrimo problema – išsiaiškinti, kodėl aktoriai patiria stresą.

Šiame darbe siekiama atsakyti į klausimą – kaip aktoriai suvokia stresą, kas sieja aktorius, patiriančius stresą, kokia jo kilmė ir kokiomis aplinkybėmis jis jaučiamas stipriausiai bei ar įmanoma visiškai jo išvengti?

Darbo uždaviniai:

1. Išanalizuoti streso sąvoką;
2. Išsiaiškinti streso ir aktoriaus profesijos santykį;
3. Pasiremiant teoriniame pagrinde išdėstyta informacija atlikti empirinį tyrimą, analizuojant asmeninę patirtį.

Siekiant išsiaiškinti, kokia įtaką stresas daro aktoriaus darbo aplinkoje ir atskleisti, kaip susiklosčius įvairioms gyvenimo situacijomis aktorius reaguoja į stresą ir kaip keičiasi jo vaidyba,

šiam darbe bus naudojami kokybiniai interviu su stresinėse situacijose atsiduriančiais aktoriais. Taip pat bus pateikta empirinė atvejo studija, padėsianti išanalizuoti šio darbo autorės emocines patirtis, vaidinant režisieriaus Gyčio Padegimo spektaklyje „Vėjas gluosniuose“. Šiam darbe bus atliekama oficialių ir akademinių šaltinių analizė, viešai prieinamų straipsnių spaudoje, kokybinių, pusiau struktūruotų interviu su aktoriais metu surinktos medžiagos analizė. Taip pat naudojami statistinių apklausų ir tyrimų duomenys ir šio darbo autorės atlikta kokybinė atvejo analizė.

1.1 STRESO SAMPRATA

Stresą žmonės patirdavo nuo seniausių laikų. Priešistorėje, kovodami už būvį ir norėdami išlikti, žmonės susidurdavo su įvairiausiais pavojais. Norint sumedžioti žvėrį žmogų užplūsdavo jėga, kuri padėdavo jam išlikti budriam, įgauti dar daugiau energijos, kovoti, išgyventi ir išmaitinti šeimą. Streso sąvoka ir samprata nebuvo žinoma, jis buvo suvokiamas kaip jėga, energija, kuri atsiranda netikėtose situacijose.

Pirmasis mokslinį šios sąvokos pagrindimą pateikė klasikinės streso teorijos kūrėjas, medicinos daktaras Hansas Selye (1907- 1982). Mokslininkas 1935 metais stresą atrado kaip sindromą, pasireiškiantį laboratorinėms žiurkėms. „H. Selye tyrimą paskatino plačiai paplitęs susidomėjimas kūno sistemos stabilumu 1930-ųjų fiziologijoje. <...> Selye samprata apie visuotinę nespecifinę reakciją tapo priimtina beveik visose žmogaus gyvenimo ir sveikatos diskurso formose, o fiziologai 1990-aisiais vartojo stresą kaip vienijančią sąvoką, norėdami suprasti organinio gyvenimo sąveiką su aplinka.“¹

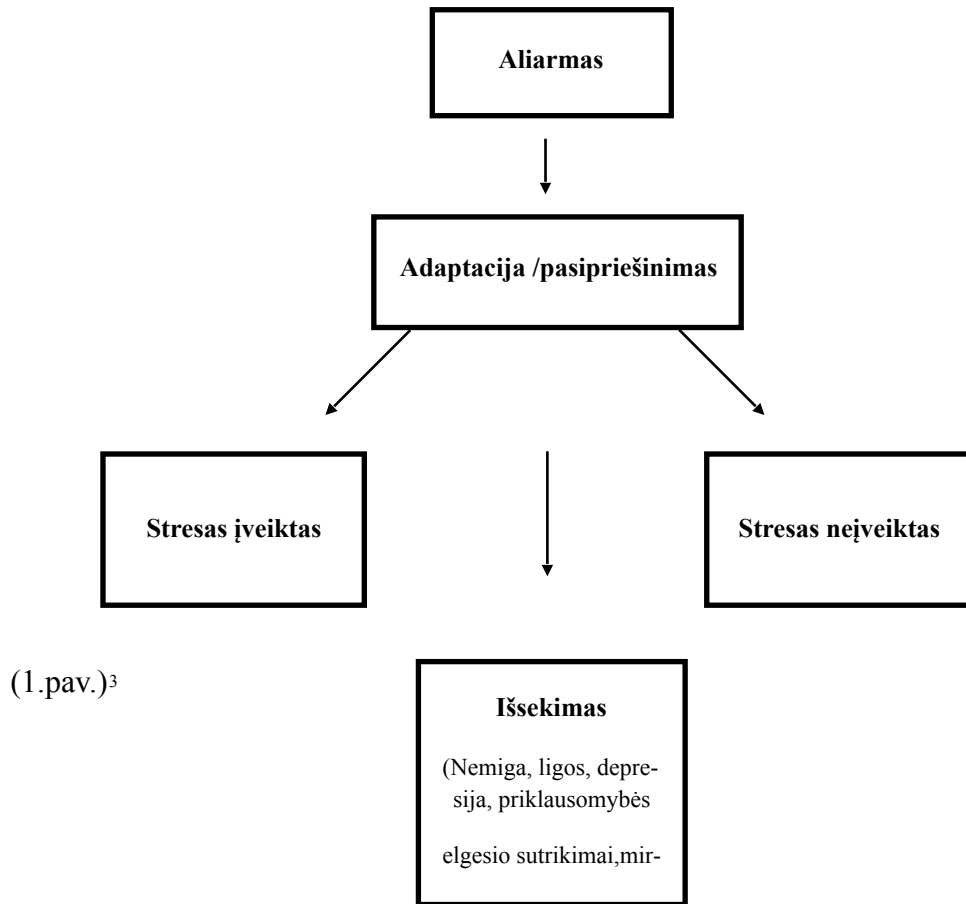
Mokslininkas stresą įvardija kaip tam tikras organizmo reakcijas, nespecifinį atsaką į bet kokią pateiktą reikalavimą. Streso metu visi stresoriai reikalauja persitvarkymo ir į juos organizmas reaguoja visu pajėgumu. „Kilus stresinei situacijai organizmas automatiškai pereina į režimą „kovoti ar bėgti“. <...> Jei stresas užtrunka, žalojamas visas organizmas – vidaus organai, ypač imuninė sistema. Ryškūs pakitimai pastebimi net ląstelių lygmenyje, pradeda stigti energijos. Jei ląstelės tinkamai neveikia, sutrinka visas organizmas, susidaro sąlygos ligoms atsirasti.“²

Hansas Selye paskyrė 40 metų streso tyrinėjimams. Mokslininkas išsamiai aprašė fiziologines reakcijas į stresą ir jas pavadino bendru adaptaciniu sindromu. Bendras adaptaci-

¹ Viner, R. (1999). Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory. *Social Studies of Science*, 29(3), 391. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/030631299029003003>

² Brėdikis, Jurgis. *Kitokiu Žvilgsniu*. Vilnius: SANTARA, 2016. p 179.

nis sindromas skirstomas į tris stresinės patirties fazes: aliarmą, pasipriešinimą (rezistenciją) ir išsekimą.



„Dauguma mokslininkų mano, kad būtent stresas kaltas dėl daugelio ligų (ir beveik visų vadinamųjų civilizacijos ligų). Anot Briuso Liptono, net 95 proc. visų ligų sukelia stresas. Likusios ligos yra genetinės kilmės. Pagrindinė streso priežastis – neteisingas įsitikinimas.“⁴ Stresas gali sutrikdyti, apsunkinti žmogaus gyvenimą ir pažeisti jo kūno pusiausvyrą. Jei žvelgsime į stresą tik kaip į neigiamą reiškinį, jis gali sukelti tokius negalavimus: nuo galvos skausmo iki širdies smūgio, stresas žadina baimes, žlugdo pasitikėjimą savimi, sukelia depre-

³ Bendrasis adaptacinis sindromas. Šaltinis: darbo autorės sudarytas pagal: H. Selye bandrojo adaptacinio sindromo diagramą.

⁴ Brėdikis, Jurgis. *Kitokiu Žvilgsniu*. Vilnius: SANTARA, 2016. p 178.

siją, trukdo blaiviai mąstyti kelia nuolatinį nerimą ar kitus psichinius sutrikimus. Paprastai stresas pasireiškia tokiais simptomais kaip rankų drebėjimas, mikčiojimas, prakaitavimas, mąstymo sutrikimai, balso praradimas, motyvacijos trūkumas, savigrauža ar nepasitikėjimas savimi.

Streso sąvoką žmonės vartoja kasdieniniame gyvenime, tačiau kiekvienas jį suvokia skirtingai. Daugelis žmonių stresą vertina kaip savaime blogą ir jiems nenaudingą reiškinį. Kasdienybėje stresas asocijuojasi su neigiamais jausmais, tokiais kaip – liūdesys, nerimas, kaltė, baimė, pyktis, silpnumas, išgąstis, susierzinimas, pasyvumas, pavydas, gėda, įniršis ir dar daug kitų neigiamų emocijų.⁵ Tačiau mokslininkas H. Selye, tirdamas stresą, atskleidė ir kitą šio psichofizinio reiškinio pusę. Savo darbuose jis teigia, kad stresas nėra vien tik negatyvus reiškinys, bet būtina gyvų organizmų funkcionavimo sąlyga. Stresas – gyvybė, o jo nebūvimas yra lygus mirčiai.⁶

Tokia nuomone remiasi ir prof. habil. dr. Alfonsas Vainoras, Lietuvos Muzikos ir Teatro akademijoje vaidybos magistrantams dėstantis paskaitą „kompleksinės sistemos“. Profesoriaus teigimu, stresas savaime nėra nei geras, nei blogas dalykas, streso atitikmuo – energija. Stresas – tai nespecifinis kūno atsakas į bet kokį dirginimą, tačiau tas dirginimas gali būti ir geras, ir blogas. Norint, kad įvyktų kažkoks veiksmas, reikalinga energija. Gavus dirginimą, panaudojame energiją. Kiekvienas žmogaus veiksmas reikalauja energijos. Tačiau ji gali būti konstruktyvi arba destruktivi. Pirmajame etape organizmas adaptuojasi arba atsiriboja. Jeigu dirgiklis yra naikinantis ir nepakeliamas, tuomet, pavyzdžiui, žvėris miršta per pirmąsias valandas „aliarmo“ reakcijoje. Jei jis išgyvena ir adaptuojasi, tai visiškai atsiriboja ir eina į antrąjį etapą. Jeigu po atsiribojimo organizmas turi dar to naikinančio dirgiklio, tai toji adaptacija, atsiribojimas ir vėl dingsta. Tuomet prasideda trečioji - pavargimo ir nuovargio fazė. Užsitęsusi emocinė įtampa žaloja visą organizmą, ypač nervų sistemą. Tas pats galioja ir žmonėms. Dirginimas – pirmas etapas, žmogus prisitaiko arba atsiriboja. Jeigu atsiriboja, toli-

⁵ Selye, Hans. *Stress in Health and Disease*. London: Butterworths, 1976.

⁶ Ten pat.

au gyvena be dirgiklių, jei prisitaiko ir dar vis likęs bent mažiausias dirgiklis, nuo kurio žmogus negali atsiriboti, ateina nuovargis, ligos ir galiausiai - mirtis.⁷

Šios sistemos principus puikiai atspindi profesoriaus citata: „Įsivaizduokite avelę, kurią vejasi vilkas, ji išsigąsta ir pradeda bėgti, galiausiai, jai pavyksta išsigelbėti, tačiau įsivaizduokite, jei vilkas vytųsi avelę visą dieną, savaitę, mėnesį ar metus, kas gi tuomet liktų iš avelės?“⁸ Apie aktorius darbą galima mąstyti kaip apie nuolatinę kovą su įvairiais dirgikliais, su kuriais psichofiziškai pasiruošęs aktorius yra pasirengęs „kovoti“ – tinkamu savo kūno pasiruošimu, emocijomis ir įveikta baime. Priešingu atveju, jei aktorius nėra pasiruošęs, neturi tinkamų „įrankių“ kovai, tuomet scenoje ar repeticijų metu jam kyla sunkumai. Jei su dirgikliais nėra kovojama, prasideda ligos, piktnaudžiavimas alkoholiu. Aktoriui yra svarbu adaptuotis, jog scena nebūtų nuolatinis bėgimas, kuris laikui bėgant išsekina, o taptų pozityvia kova.

Galima, remiantis išvardintų mokslininkų nuomone, stresas nėra savaime žalingas dalykas. Stresas tai energija, kuri gali būti naudinga, jei įgavęs tos energijos žmogus sukontroliuoja dirgiklius. Priešingu atveju, toji energija pradeda naikinti žmogaus gyvybinius resursus, išsekina organizmą, sąlygoja fizines ir psichines ligas. Alfonsas Vainoras pateikia pavyzdį susijusį su gyvūnijos pasauliu, tačiau scenoje ir aktorius gyvenime nėra vieno dirgiklio, nuo kurio būtų galima pabėgti. Svarbu įvardinti neigiamą stresą sukeliančius dirgiklius ir išsiaiškinti, kaip stresas veikia aktorius kūrybinį procesą. Kokiomis aplinkybėmis jis yra žalingas, o kada tampa varomąja jėga ir teigiama energija.

1.2 Stresas aktorius profesijoje

Stresą patiria įvairaus amžiaus ir įvairių profesijų atstovai. Remiantis „Spinter tyrimai“ atliktu „Kas su lietuviais vyksta darbe“ tyrimu, net du trečdaliai Lietuvoje dirbančių žmonių

⁷ Užrašai ir Prof. hab. dr. Alfonso Vainoro paskaitų Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijoje, 2018.

⁸ Ten pat.

patiria stresą. 32 proc. dirbančiųjų teigia bent kartą per savaitę išgyvenantys stresą.⁹ Taigi aktorius profesija ne išimtis. Priešingai, nors aktorius profesiją pasirinkę žmonės iš šalies gali atrodyti labai ekspresyvūs ir drąsūs, tačiau stresas neatsiejama šios profesijos dalis. Iš istorijos žinoma, kad aktorius profesija yra viena seniausių. Aktorystės šaknys slypi gentinių visuomenių ritualuose. Manoma, kad pirmieji artistai atsirado dar gentinėje bendruomenėje, kai kalendorinių švenčių, apeigų ir žaidimų dalyviai pasidalijo į žiūrovus ir atlikėjus. Iš gentinių ritualų susiformavo Senovės Graikų tragedijos, kuriose vaidino profesionalūs aktoriai.¹⁰ „Per šimtmečius aktoriai stengėsi, kad jų personažai būtų kuo įtikinamesni, iš tikrųjų, tokie įtikinami, kad auditorija nebematytų aktorius, bet matytų, kad jis iš tikrųjų yra tas personažas.“¹¹ Vaidmens „įkūnijimas“ reikalauja ypatingo susitelkimo, vaidmens analizės ir atvirumo. Aktoriaus profesija – tai profesija, kurioje žmogus naudoja savo psichofiziką kaip darbo įrankį. Nuo to kaip emociškai ir fiziškai aktorius pasiruošęs, priklauso jo darbo rezultatai.

Mokslininkai atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 162 kūrėjai, (33 aktoriai, 26 šokėjai, 65 muzikantai ir 38 dainininkai). Maždaug trečdalis aktorių, šokėjų ir dainininkų teigė kenčiantys dėl streso pasirodymo metu, taip pat dažni depresijos atvejai. Tyrimo rezultatai buvo lyginami su anksčiau darytais tyrimais, interpretuojama, kad rezultatai būtent tokie dėl žmonių, pasirinkusių šias profesijas, asmeninių savybių, sugebėjimo išlikti profesijoje, asmeninės reakcijos į stresą ir didelio streso kiekio, atsiradusio dėl atlikėjų gyvenimo būdo.¹² Reikia atkreipti dėmesį, kokių savybių reikia norint būti aktoriumi. Profesiniai aktorius pasiekimai atsiranda ne tik nuo jo prigimtinių gabumų ar dėl geros mokyklos, bet ir nuo žmogaus, nusprendusio tapti aktoriumi stiprios valios, užsispyrimo ir kantrybės. Taip pat aktorius profesijoje labai svarbus savarankiškumas, sąmoningumas, iniciatyvumas, drąsa ir ryžtingumas. Laikui bėgant, stipriai pasikeitė požiūris į aktorių ir šią profesiją: „Teatras nutolo nuo

⁹ Spinter research. Tyrimas - kas su lietuviais vyksta darbe, 2014 09 30. Prieiga per internetą: https://spinter.lt/site/lt/vidinis_noslide/menutop/9/home/publish/NjU5Ozk7OzA=

¹⁰ Hartnoll Phyllis. *Teatras trumpa istorija*. Vilnius: R. Paknio leidykla, 1998.

¹¹ Konjin, Elly. *Acting Emotions*. Amsterdam: Amsterdam University Press. 2000. p 13

¹² Marchant-Haycox, S. E; Wilson, G. D. *Personality and stress in performing artists. Personality and Individual Differences*. 1992.[žiūrėta 2020-03-15]. Prieiga per internetą: <https://psycnet.apa.org/record/1993-12937-001>

psichologiškai ir mimetiškai suplanuoto vaidmens idėjos. Aktoriai ne visada turi imituoti ar netgi reprezentuoti kuriamą personažą. <...> Aktorius nustato savo konvencijas. <...> Šiuolaikinis aktorius vis labiau įsitraukia į režisūros, inscenizacijos procesą.¹³ Nors požiūris į aktorių keičiasi, tačiau darbo specifika išlieka ta pati: savo kūno, balso ir emocijų pagalba perteikti žiūrovui savo žinią, papasakoti istoriją. Aktorius yra žmogus, kurio profesija reikalauja priimti daugybę iššūkių. Aktoriaus darbo įrankis yra jo emocijos, todėl ši profesija, iš esmės, yra didelis dirgiklis aktoriaus asmenybei.

Režisierius Kristian Lupa aktorių suvokia kaip žmogų, gebantį labiau suvokti kito žmogaus būtį: „Būti aktoriumi reiškia atrasti žmogų. <...> Aktorystė yra tiesesnis kelias į žmogaus dvasią negu psichoanalizė, negu psichiatrija, negu vieno žmogaus rausimasis kitame žmoguje. Bet, žinoma, tik tuo atveju, jei aktorius nusiteikęs pasinerti į dvasinį procesą, jei vaidyba jam yra ne vien sceninis įrankis, jei suvokia ją kaip kelią, kuriuo eidamas aktorius atranda save, kad galėtų atrasti kitus. Aktorystė – tai įsismelkimo procesas. Aktorius, išmokęs susikoncentruoti į kitą žmogų, įstengia geriau jį suprasti, nes turi geresnius įrankius, negu vadinamasis „normalus žmogus“, iš esmės tik skaitantis pranešimus, o tie pranešimai dažniausiai netikri, nes juk ne paslaptis, kad žmonės meluoja net patys sau.“¹⁴

Galima teigti, jog nuolatinis skverbimasis į kito žmogaus būtį, pasinėrimas į dvasinius procesus tam tinkamai nepasiruošus, tai yra nesugebant valdyti šių veiksnių keliamo streso, lemia aktoriaus profesinį išsekimą, stiprų psichologinį nuovargį, kuris gali sukelti ir rimtesnius psichinius/psichofizinius padarinius.

¹³ Balevičiūtė, Ramunė. *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*. Vilnius: Lithuanian Academy of Music and Theatre, 2014. p. 5.

¹⁴ Lupa, Kristian. *Kad aktorius scenoje mąstyty*. Kultūros barai Nr. 11. p.39, 2015 12 07.[žiūrėta: 2020-04-19] Prieiga per internetą: http://www.kulturosbarai.lt/uploads/news/id93/KB-2015-11_web.pdf

1.2.1 Vidiniai dirgikliai, aktoriaus jautrumas

Scenoje būti tikru, įtikinti žiūrovą, perteikti atpažįstamas žiūrovui emocijas – kiekvieno aktoriaus siekiamybė. Šis tikslas reikalauja tokios asmeninės savybės kaip jautrumas. Apie aktoriaus jautrumą bei santykį su jo kuriamo personažo emocijomis kalbama jau seniai. Aktoriaus psichofizinę savijautą stipriai veikia tokie reikalavimai, kaip „išjausti personažą“, reikšti „ribines“ emocijas. Prancūzų rašytojas, literatūros kritikas, novelistas Denis Diderot (1713-1784) svarstė:

„Iki šios dienos vyksta aršios diskusijos apie paradoksų santykį tarp aktoriaus emocijų „tiesos“ ir jo personažo vaizduojamų emocijų. „Diderot“ paradoksas „le le Comidien“ buvo ir dažnai tebėra diskusijų objektas, ir nenuostabu, jog vyrauja visiškai priešingos nuomonės. Iš vienos pusės yra vadinamieji emocionalistai, manantys, kad aktorius pats turi patirti emocijas, kurias jis išreiškia vaidindamas. Kitoje pusėje yra vadinamieji anti-emocionalistai, kurie mano, kad aktorius neturi leisti personažui užvaldyti jo emocijų.“¹⁵

Šis suvokimas itin svarbus Alba Emoting technikoje, kurioje kiekviena emocija nusako bei gali būti atkartota sąmoningai pasirenkant tam tikrą kūno pozą, kvėpavimą bei veido išraišką, taip iššaukiant tam tikrą emociją. Toks aktoriaus emocijų reiškimas nereikalauja psychologizavimo. Svarbus fizinis kūno paruošimas, leidžiantis energijai tekėti kūnu tam tikru būdu, kuris ir tampa emocija. Atsižvelgiant į šią techniką, akivaizdu, jog emocijos atsiradimas žmogaus kūne neišvengiamai susijęs su fizinio kūno judesiu. Alba Emoting akcentuoja šešias pagrindines universalias emocijas: džiaugsmą, liūdesį, pyktį, baimę, erotiką ir švelnumą. Aktoriai mokosi šias emocijas tiksliai atpažinti ir išreikšti taip nuoširdžiai, kaip tai daro vaikai.¹⁶

Tiksliai įsigilinus ir įsisavinus šią vaidybos techniką emocijos išreiškiamos be stipraus įsijautimo. Ši technika leidžia aktoriams aiškiau atpažinti konkrečias emocijas, greitai ir efektyviai į jas įeiti, leidžia aktoriams valdyti emocinį įkvėpimą pasitelkiant techniką, kad būtų

¹⁵ Konjin, Elly. *Acting Emotions*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2000. p 21

¹⁶ BLOCH, S., P. ANGELIN; E.A. TOWNSEND. *ALBA emoting : a scientific method for emotional induction*. USA: Createspace, 2017.

sukurtos emocijos, kurias jaučia aktorius ir publika. Kasdieniniame gyvenime žmonės gali ignoruoti, supainioti ar nepripažinti savo ir kitų emocinių būsenų, dėl kurių asmuo gali būti daugiau ar mažiau slopinamas, nekomunikabilus. Tačiau Antoninas Artaud pavadino aktorius „emocijų atletais“, taip norėdamas pabrėžti aktoriaus privalėjimą būti nuolatos pasiruošęs „emociniams šuoliams“. Emocijų nesuvaldymas, slopinimas ar sąmonės stoka gali tapti rimta profesinės negalios, psichinių ligų priežastis, nes aktorius turi sugebėti scenoje atkurti bet kurią emocinę būseną aiškiai, įtikinamai ir nedviprasmiškai.¹⁷

„Aktoriaus profesija tradiciniu požiūriu buvo tiesiog labai tiksliai apibrėžtas amatas, aišku, ką aktorius turi įvaldyti, tarkime, emocijų spektrą. Per repeticijas dirbama pagal tam tikro pobūdžio partitūrą. Kalbu apie vadinamąją partitūrų aktorstę – iš esmės viskas yra užrašyta ir nuolat kartojama. Aktoriaus profesionalumas – tai gebėjimas kuo tiksliau pakartoti. <...> Aktoriaus darbas yra savistabos procesas, autorefleksijos sužadinimas. Toji autorefleksija, nesvarbu, reikalinga ar ne, pasireiškia visada, ji nepriklauso nuo tikslo, kokį sau kelia aktorius.“¹⁸

Aktorinio „amato“ neturėjimas, gali tapti neigiamo streso priežastimi. Teatro aktoriaus profesija išsiskiria tuo, kad kiekvieną kartą savo darbe jis susitinka su kitu žmogumi – žiūrovu. Aktorius atsakingas ne tik už save, bet ir už daugybę kitų žmonių. Šios profesijos atstovams tenka vaidinti po skaudžių netekčių, ligų, nelaimių – tai labai sunku emociškai, kelia didelį stresą. Taigi, didelis aktoriaus jautrumas gali trukdyti išlikti profesijoje: „geras aktorius turi būti emociškai stiprus, <...> Kitaip jis niekada negalės atlikti to paties vaidmens du kartus taip sėkmingai“.¹⁹

¹⁷ Bloch, Susana. *Alba Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions*. Theatre Topics, vol. 3 no. 2, 1993, p. 121-138. [žiūrėta: 2020 04 22.]. Prieiga per internetą: <https://muse.jhu.edu/article/370993/pdf>

¹⁸ Lupa, Kristian. *Kad aktorius scenoje mąstyty*. Kultūros barai Nr. 11. 2015 12 07, p.39. [žiūrėta: 2020-04-19] Prieiga per internetą: http://www.kulturosbarai.lt/uploads/news/id93/KB-2015-11_web.pdf

¹⁹ Masalskis, Valentinas; Vytenis, Radžiūnas. *Šiuolaikiniai studentai neįtikėtinai jautrūs, ogeras aktorius turi būti emociškai stiprus*. iš www.lrt.lt, 2015 12 04. [peržiūrėta: 2020 04 25.]

Manoma, kad aktoriai yra jautresni nei kitų profesijų žmonės. Atkreipiamas dėmesys į tai, kad kuriantiems žmonėms dažnai trūksta protinio stabilumo, kurį lemia ypatingai intensyviai pasireiškiantis jautrumas. Kuriantiems žmonėms būdingi nuotaikų svyravimai, pozityvus psichinis infantilizmas, kuriam būdingas atvirumas, sąžiningumas, turtinga ir plati vaizduotė bei fantazija.²⁰ Aktoriai – žmonės, turintys didelį kūrybinį potencialą, dažnai konfliktuoja su savo jausmais ir su juos supančia aplinka.

Stresą patiria įvairaus amžiaus aktoriai, ne tik studentai, bet ir profesionalai. Lietuvoje turime tokių pavyzdžių, kaip talentingų 2013 metais Vytauto Šapranausko ir 2006 metais Sauliaus Mykolaičio pasitraukimai iš gyvenimo savo noru. Kuriantys žmonės skirtingai suvokia stresą ir taip pat skirtingai jį malšina. „Darbas teatre dažnai siejasi su dideliu stresu ir įtampa. Sena gera tradicija buvo gelbėtis alkoholiu. <...> Vykdavo po keturias repeticijas kasdien, dirbau po šešiolika valandų per parą. Tada man labai padėjo konjakas. Bet tam tikru laikotarpiu tai pradėjo naikinti mane.“²¹ Tiriant stresą aktoriaus profesijoje ir apklausus aktorius apie jų patirtis, neišvengiame tokių patirčių:

„Teko susidurti su nenumaldomu jauduliu prieš spektaklio premjerą. Anksčiau to nepatyrusi, nes dažniausiai prieš kiekvieną spektaklį ar premjerą jausdavau sveiką jaudulį, kuris, pati suprantu, yra neatsiejamas nuo šios profesijos. <...> Pradėjo vis dažniau kartotis panikos priepuoliai, pasidariau nervinga, nepakelianti kritikos, nuvertinau save iki nieko vertos aktorės. Premjeros išvakarėse niekaip negalėjau nustoti verkti, visą naktį nemiegojau. <...> Besikartodama tekstą pamiršdavau žodžius, atrodė, kad trūksta oro, o prieš pat lipant į sceną negalėjau sustabdyti drebančių rankų ir kojų. Tiesiog norėjau greičiau lėkti namo ir daugiau niekada negrižti į sceną. <...> Kildavo destruktivos mintys – atrodė, kad pats geriausias sprendimas būtų atsidurti ligoninėje, tarsi mano sušlubavusi sveikata ar pavojus gyvy-

²⁰ Limont, W. „Inny świat? Czy nieznany ich własny?”. Potencjał rozwojowy, wzmożona pobudliwość psychiczna a zdolności, „Psychologia Wychowawcza”. 2014. 16p. [žiūrėta: 2020 03 12.]. Prieiga per internetą: <https://www.academia.edu/10004687/>

Inny_%C5%9Bwiat_Czy_nieznany_ich_w%C5%82asny_Potencja%C5%82_rozwojowy_wzmo%C5%BCona_pobudliwo%C5%9B%C4%87_psychiczna_a_zdolno%C5%9Bci

²¹ Koršunovas, Oskaras. *Teatras gelbsti nuo alkoholizmo ir susinaikinimo*. www.okt.lt 2010 08 09. [peržiūrėta 2020 03 12.].

bei būtų lengviau pakeliamas už premjerą. <...> Po tokio nerimo, trukusio kelis mėnesius, aš nejutau nė kiek satisfakcijos spektakliui pasibaigus.“²²

„Būdama pirmame vaidybos kurse susidūriau su nevaldomo streso padariniais. Ne visos paskaitos sukeldavo tokį streso lygį, bet vienos paskaitos metu niekaip negalėdavau numalšinti baimės sumišusios su nenugalima įtampa. Prieš kiekvieną tokią paskaitą stresas pasireikšdavo vėmimu, o paskaitai prasidėjus dėstytojai apie tai neužsimindavau, nes buvau įsitikinusi, jog tai mano vienos problema. Toks streso „valdymas“ tęsėsi maždaug pusę metų, o jo padariniai smarkiai atsiliepė mano sveikatai: nusilpo imuninė sistema ir aš atsidūriau liginėje. Tuo metu sirgau mononukleoze ir angina, ir nors šios abi ligos dažnai nereikalauja ligoninės paslaugų, dėl mano nusilpusio imuniteto ten pragulėjau dvi savaites. Per pirmą vaidybos studijų pusmetį numečiau apie 8 kilogramus.“²³

Iš aktorių pasidalinimų, paklausus jų ar yra susidūrę su stresu šioje profesijoje (1 priedas) galima apibendrinti, kad aktoriams dažnai stresas asocijuojasi su baimėmis ir neigiamais išgyvenimais. Jiems kyla baimės, kurios kelia didelį nerimą, tuomet nevaldomas nerimas virsta įtampa, kurios pasekmės gali lydėti visą gyvenimą arba palikti psichologinę traumą. Pasireiškia tokios baimės kaip: baimė scenoje suklysti, pamiršti tekstą, nugriūti, susižeisti, bijoma klaidų ir kritikos. Tokios ir panašios baimės pereina ir į kitą lygį, kai prasideda panika, jautiesi vienišas, nereikalingas arba kitiems atrodysi netalelingas, negabus, negražus, bijoma susirgti, būti pakeistam kito, talentingesnio aktoriaus. Baimės nuo mažiaušios iki paranoiškos pvz.: „Bijojau, kad prožektorius vaidinant užkris ant galvos.“²⁴

Dažniausi ir ryškiausi streso išgyvenimai – aktorių studijų metu. Aktoriaus profesionalios vaidybos kelias prasideda nuo pasirinktų studijų, kurios vaidina vieną pagrindinių vaidmenų tolimesniame jauno kūrėjo augime ir jo karjeroje. Kalbant apie aktoriaus studijas, nuo pat pirmųjų mokymosi dienų vaidybos studentai susiduria su daugybe užduočių. Šiuolaikini-

²² IV kurso aktorės studentės atsiųstas laiškas. 2019-11-04. Vardas neviešinamas, darbo autorei žinomas.

²³ Iš pokalbio su aktore Dominyka Budinavičiūte. 2020.03.23. Užrašė Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė.

²⁴ 1 priedas. Anonimas 8.

ame pasaulyje aktoriaus identitetas sparčiai keičiasi, todėl aktorius, norėdamas išlikti konkurencingoje darbo rinkoje, privalo būti „lankstus“, įvairiapusiškas ir pasiruošęs permains. Šiuolaikinis aktorius taip pat turėtų būti: „pasiruošęs atlikti skirtingas technines užduotis: dainuoti, šokti, fechtuotis, ir t.t.“²⁵ Jaunam ir nepatyrusiam aktoriui, siekiančiam šios profesijos, tenka susidurti su fiziniais ir psichologiniais iššūkiais.

„Kuriantys žmonės yra labiau pažeidžiami, o aktoriai ypač. Viena vertus, aktorystę renkasi iš prigimties jautresni, labilesni žmonės – tai jų dovana, bet ir jų kryžius. Kita vertus, tai suponavo, mano manymu, klaidingą įsitikinimą, kad tikras menas turi gimti iš kančios. Nebūtinai, o kartais net priešingai. Moksliniai tyrimai įrodė, kad mokantis stresą valdyti žmogus yra ne tik sveikesnis, bet ir kūrybiškesnis.“²⁶ Labai dažnai įtempta studijų atmosfera atima iš studentų kūrybinį džiaugsmą ir drąsą. Tai kelia stresą ir sąlygoja studentų susirgimus, tokius kaip depresija ar nervinis išsekimas. Šios ligos aktoriams pasireiškia nebūtinai studijų metu: „Po šių studijų lankiausi pas psichoterapeutą dvejus metus. Mane kankino panikos priepuoliai, depresiniai laikotarpiai, migrena, nemiga, visiškai menka savivertė.“²⁷

Tokios stresinės sąlygos studijose neskatina kūrybiškumo. Baimė ir jaudulys, dažnai „uždaro“ studentą, kadangi jis neturi patirties ir nežino, kaip turėtų elgtis, kad pasiektų geresnių rezultatų. Lietuvos Muzikos ir Teatro akademijos dėstytojų docentės Vestos Grabškaitės, doc. Ramunės Balevičiūtės ir prof. Alfonso Vainoro mokslo ir meno tyrimas „Mąstantis Kūnas“ įrodo vaidybos mokymo trūkumus.

„Didžiausia blogybė, kad besimokančiam aktoriui nepaaiškinama, kaip svarbu tausoti savo psichoemocinę ir psichofizinę sveikatą, nesuteikiama įrankių, kurie padėtų „išeiti“ iš stresinės būsenos (o vaidyba yra milžiniškas stresas – tą įrodė mūsų tyrimas), stabilizuoti or-

²⁵ Balevičiūtė, Ramunė. *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*. Vilnius: Lithuanian Academy of Music and Theatre, 2014. p 5.

²⁶ Baužaitė, Elvina. Balevičiūtė Ramunė: *teatras vertingas tiek, kiek leidžia susitikti su pačiu savimi*, iš www.kamane.lt 2016 02 23

²⁷ Tiškevič, Beata. *Patirtys akademijoje: nelinkėtume niekam*. iš www.menufaktura.lt 2015 11 29

ganizmo funkcijas. Taigi kartais tas „kitas protas“ gali padėti – tiesiog parodydamas dar nežinomą kelią.“²⁸

Jauni aktoriai, neturėdami patirties ir nebūdami pakankamai pasiruošę priimti studijų metu keliamų reikalavimų, susiduria su stipriu emociniu krūviu. Vaidybos specialybę pasirenka labai skirtingi žmonės su skirtingomis patirtimis, emociniu pasirengimu ir atsparumu. Kiekvienas patiria stresą individualiai. Vyrauja kelios nuomonės apie studentų patiriamą stresą studijų metu. Remiantis vaidybą studijavusių aktorių patirtimis, pastebima, kad kiekvienas aktorius vidinius ir išorinius stresorius patiria ir su jais kovoja arba juos priima labai skirtingai. Neigiamas įvertinimas, arba griežtesnis pedagogo įvertinimas gali paskatinti studentą ieškoti būdų, kaip atrasti kūrybiškesnį sprendimą atlikti vaidmenį: „Didžiausią stresą patirdavau etiudų rodymo metu. Jei dėstytojas pasakydavo, kad labai blogas etiudas, mane apimdavo toks azartas, kad grįžęs namo iš to susijaudinimo pradėdavau daug mąstyti ir dirbti, norėdavau įrodyti, kad galiu padaryti geriau. Tačiau daugumai kursiokų nusvirdavo rankos, jie nuliūsdavo ir pradėdavo dal labiau stresuoti prieš kitą vaidybos paskaitą.“²⁹

Studentai, kurie įstoja į vaidybos studijas iš karto po mokyklos baigimo, dažniausiai jaudinasi dėl įvertinimo – „Aktorius, atėjęs į mokyklą, nežino, kam, dėl ko turi to visko mokytis, bet stengiasi, nes jeigu neišmoks, gaus nepatenkinamą pažymį ir bus išmestas. Sakyčiau, taip užkertamas kelias ne tik į vaidybą, bet ir į žodį, nes nepadedama suvokti, koks jis galėtų būti įvairus.“³⁰ Vaidybos studijos yra mokymosi vieta, kurioje už pasirodymą rašomas įvertinimas, pažymys nusakantis studento vaidybos kokybę. Toks studentų vertinimas, skatina konkurencingumą, kuris vienu atžvilgiu yra labai sveikas dalykas, o kitu visiškai nereikalingas siekiant kūrybiškos, nekonkurencingos aplinkos. Aktoriaus ugdymo procese,

²⁸ Baužaitė, Elvina. Balevičiūtė, Ramunė. *Teatras vertingas tiek, kiek leidžia susitikti su pačiu savimi*, iš www.kamane.lt 2016 02 23

²⁹ Iš pokalbio su aktorium Arnū Ašmonu 2020-02-15, užrašė Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė.

³⁰ Lupa, Kristian. *Kad aktorius scenoje mąstyty*. 2015 12 07, Kultūros barai Nr. 11. p.39. [žiūrėta: 2020-04-19] Prieiga per internetą: http://www.kulturosbarai.lt/uploads/news/id93/KB-2015-11_web.pdf

Neigiamos patirtys ir streso valdymo „įrankių“ nebuvimas studijų laikotarpiu – žalingas aktoriui kuriančiam ateityje. Dažnai pabrėžiama, kad aktorius turi būti jautrus, kad galėtų perteikti savo emocijas. Ši profesija išsiskiria tuo, kad aktoriaus instrumentas – jo emocijos, savo emocijų pagalba jis veikia kitą žmogų – žiūrovą. Tam, kad scenoje sukurtų tikrumą ir kuo įmanoma labiau paveiktų žiūrovą, aktoriai dirba savo emocijomis. Nepalikti žiūrovo „abejingo“ pagrindinis aktoriaus – kūrėjo tikslas. Apie tai, kaip geriausia pasiekti šį tikslą, teatre ilgą laiką buvo intensyviai diskutuojama. Pagrindinis klausimas yra veikėjo emocijų santykis su aktoriaus emocijomis. Turėtų jos sutapti, ar neturėtų?³¹ Kyla klausimas, ar aktorius turėtų jausti tuos jausmus, kuriuos išgyvena jo personažas, turėtų mokytis „įsijautimo“ į vaidmenį, ar profesionalus aktorius, turėtų mokytis atsieti save nuo vaidmens, taip išvengdamas nepageidaujamo streso.

Šiame darbe dalis aktorių išgyvenamų neigiamų emocijų ir su stresu siejamų išgyvenimų yra kildinami iš su aktoriaus asmenine patirtimi, emocine būkle susijusių aplinkybių. Ryškiausias vidinis dirgiklis: prigimtinis aktoriaus - kūrėjo jautrumas, dėl kurio nuolatinis „įsismelkimas“ į personažą, rausimasis savo vidiniuose išgyvenimuose ir jausmų perteikimas per savo asmenybę kelia stresą, dirgina aktoriaus. Gili, skvarbi ir įtikinama vaidyba pasiekama įgavus tinkamus „įrankius“ pasiekti šį tikslą, sudarius aktoriams sąlygas išmokti kontroliuoti tokius gilius procesus. Padedant įgyti aktorystės „amatai“ tam, kad aktorius galėtų rinktis koks vaidmens kūrimo ir emocijų reiškimo būdas jam tinkamiausias.

1.2.2 Išoriniai dirgikliai

Nors šiame darbe atskleidžiama, jog daugiausia streso problemų susiformuoja studijų metu, tačiau su stresu susiduria ir profesionalūs aktoriai. Tai, kaip aktorius jaučiasi priklauso ne tik nuo repeticijų atmosferos, režisieriaus, pasiruošimo, asmeninių aktoriaus gebėjimų priimti iššūkius, tačiau ir nuo vaidinamo žanro.

³¹ Elly A, Konjin. *Acting Emotions Shaping Emotions on Stage*. Amsterdam: Amsterdam University Press. 200. p 13.

2014 metais Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu buvo tiriami vaidybos studentai (9 moterys, 12 vyrų). Aktoriams vaidinant skirtingo žanro ištraukas: komediją, tragediją arba dramą, jų kūnai reagavo visiškai skirtingai. Tyrimas atskleidė ryšį tarp aktorių kūno reakcijų ir vaidmenų, kuriuos jie atlieka. Stipriausi pasikeitimai buvo jaučiami, kai aktoriai vaidino tragedijos žanro ištrauką.³²

Šis tyrimas buvo vykdomas bendradarbiaujant su medikų komanda, kurie aktoriams vaidinant pasitelkė elektrokardiografą, jo rodiklių stebėsenai naudota Lietuvos sveikatos mokslų universiteto kardiologijos institute sukurta analizės sistema, kuri leido tiksliai nustatyti aktorių psichofizinius pokyčius vaidinant skirtingo žanro ištraukas. Tokie tyrimai yra svarbūs ir reikalingi norint išsiaiškinti, kodėl aktoriai patiria stresą ir kada jis jaučiamas stipriausiai, jie padeda aktoriams ieškoti priemonių kaip išvengti nepageidaujamo streso ir išsaugoti sveikatą. Remiantis šiuo tyrimu, siekdama išsiaiškinti vaidybos pokyčius skirtingose aplinkybėse darbo autorė atliko meninį tyrimą, tačiau šiame tyrimo etape aktorė pati vertino savo stresą ir emocijas. Šio tyrimo rezultatai atskleidžiami antroje darbo dalyje.

Neretai aktoriai vaidindami komediją jaučiasi linksmesni, po spektaklio įgauna jėgų ir energijos. Priešingai, prieš ir po emociškai sudėtingų draminių spektaklių aktoriai jaučiasi pavargę, jiems prireikia laiko pasiruošimui. „Kelias dienas prieš sudėtingus spektaklius stengiuosi kiek įmanoma labiau įeiti į tylą ir susikaupimą, tai reiškia – jokių vakarėlių, plepalų, alkoholio, susitikimų su draugais, visko, kas gali „ištaškyti“ emociškai. Kaupiu energiją, jaučiu jaudulį prieš kiekvieną spektaklį, kurį vaidinu, tik kartais jis labai nedidelis, o kartais labai stiprus. <...> Yra buvę, kad po spektaklio negaliu atsigauti kelias valandas. <...> Dažniausiai jei spektaklio metu įvyksta koks nors labai stiprus potyris, tai, kas paliečia jau ne tik tavo personažą, bet ir tave asmeniškai.“³³ Atsakingas susikaupimas prieš spektaklį, padeda aktoriui pasiruošti kovoti su galimais dirgikliais spektaklio metu.

³² Balevičiūtė, Ramunė. *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*. Vilnius: Lithuanian Academy of Music and Theatre, 2014. p. 24.

³³ Iš pokalbio su aktore Jovita Jankelaityte. 2020.02.13, užrašė Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė.

Aktoriai stresą vertina skirtingai – vienų aktorių požiūriu jis suteikia fizinių jėgų, grąžina jėgas, scenoje aktoriai jaučiasi sveikesni ir gyvesni nei gyvenime. „Man stresas duoda jėgų, kitaip būtų sunku. Scenoje gaunu adrenalino ir man niekas neskauda.“³⁴ Vyresniosios kartos aktorė, teatre vaidinanti 47 metus, scenoje – greita ir energinga. Iš šalies stebint ją vaidinančią, žiūrovui nekylo mintis, kad ši aktorė turi sveikatos problemų. Šiuo atveju, kai aktorius turi didelę vaidybinę patirtį, stresas, patiriamas pasirodymo metu, yra naudingas. Aktorė sugeba nukreipti ir suvaldyti savo emocijas, todėl atsiranda „gyvybė“.

Aktoriams, vaidinantiems teatre, dažnai tenka prisitaikyti ir vaidinti įvairiomis aplinkybėmis – po skaudžių netekčių, ligų, taip pat prireikia greitai pakeisti kolegą aktorių. Nacionalinio Kauno dramos teatro aktorė kolegės vaidmenį perimti turėjo per vieną repeticiją. Prieš pasirodymą aktorė labai jaudinosi, jautė nevaldomą stresą. Po spektaklio aktorė neprisiminė, kas vyko scenoje, atrodė labai susijaudinusi. „Galvojau, kad mirsiu, bet nešiau atsakomybę už sutikimą, prieš akis visą gyvenimą prasukau.“³⁵ Aktorės atliekamas personažas buvo komiškas, todėl tai, kad aktorė atrodė pasimetusi, pamiršdavo tekstą, painiojo vardus ir mizanscenas, buvo išpilta prakaito ir įraudusi, įnešė scenai tikrumo, aktorės kolega „atgijo“, tapo organiškas, improvizavo tekstą, tapo gyvesnis ir tikresnis. Buvo vaidinama meilės scena, kuri įgavo komišką spalvą. Scena tapo organiška, improvizuota ir netikėta. Po šio spektaklio žiūrovė, mačiusi spektaklį pirmą kartą, paminėjo būtent šią aktorę, kaip geriausiai pasirodžiusią, juokingiausią, gyviausią ir organiškiausią. Šios netikėtos aplinkybės ir patirtas stresas nesutrukdė atlikti vaidmenį aktorei, kuri turi didelę sceninę patirtį.

Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijos dėstytojas doc. Aidas Giniotis savo mokymo metodikoje naudoja panašų netikėtumo momentą netikėtai sukeisdamas aktorius vaidmenimis, pavyzdžiui prieš egzaminą, taip išgaudamas tikresnes emocijas ir sceninę gyvybę

studentai išeina iš „komforto zonos“, yra įmetami į netikėtas aplinkybes. Ši pedagogo užduotis studentų vertinama skirtingai. Viena vertus, aktoriai, ruošiami netikėtoms aplinky-

³⁴ Iš pokalbio su KNDT aktore Mile Šablauskaite. 2019.05.13, užrašė Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė

³⁵ Interviu nr. 1

bėms, įgauna aktorinį „stuburą“, išmoksta improvizuoti, prisitaikyti prie netikėtumų „nerti“ į veiksmą, tačiau mokymosi procese, tai sukelia didelį stresą. Jei studentas nėra pakankamai emociškai atsparus ir pasiruošęs priimti tokius iššūkius, po netikėtų pakeitimų studijų laikotarpiu – jis jaučia baimę.

Norėdami išgauti „tiesą“ scenoje, pasiekti aukščiausią meninį lygį arba norėdami įrodyti savo autoritetą, režisieriai imasi įvairių veiksmų, kurie dažnai sutrikdo aktoriaus emocinį stabilumą. Aktoriai statomi į nepatogias, netikėtas situacijas, sukeliami dirgikliai, tam, kad vaidyba būtų įtikinamesnė. Viena garsiausių visų laikų Lietuvos teatro režisierių, Juozo Milutinio (1907-1994) pedagogika neapsiribodavo vien teatro studijomis. „Jis, bent Panevėžio teatro gyvavimo pradžioje, atkakliai kėsinosi į beveik visas „savo vaikų“ gyvenimo sritis – skatino manyti, kad „aktorius-menininkas neturi jokios moralinės teisės, be meno, turėti dar vieną viešpatį“.³⁶ Savo aktorius jis mokė gyventi pagal susikurtą idealaus „teatro pasišventėlio“ dienotvarkę. Aktorių darbas prilygo misijai, pašaukimui, jiems draudė kurti vedybinį gyvenimą su kolegomis, bendrauti su žiūrovais, nusilenkti ar net atsiimti gėles po spektaklio. Šis pavyzdys iliustruoja teatro ir gyvenimo sintezę, kurioje aktorius, neturėdamas galimybės atskirti darbo ir asmeninio gyvenimo, netenka galimybių pritaikyti streso valdymo metodus, netenka savo gyvenimo kontrolės.

Vienas žymiausių Lenkijos režisierių, Jerzy Grotowskio (1933-1999) mokymo metodai pasižymėjo dideliu aktoriaus fiziniu pasiruošimu. Grotowskiui svarbiausia buvo žmogaus emocinių ir dvasinių lūžių pergyvenimas ir atskleidimas aktoriuje per paties aktoriaus „persilaužimą“, atsisakant bet kokių raiškos laisvę trikdančių suvaržymų. Norėdamas atsikratyti „dirbtinumo“ teatre, jis sutelkė dėmesį į aktorius. „Apie aktorių jis pirmiausia kalbėjo kaip apie „žmogišką esybę“, keldamas jam šiuos tikslus: „Aktorius neturi naudoti savo kūno sielos judesiams iliustruoti. Jis turi atlikti tą uždavinį visu savo organizmu.“ <...> Sekinantys trenaižai repeticijų salėje tęsėsi valandų valandas, metų metais, būdami panašūs į viduramžių at-

³⁶ Zabarauskas, Vitalijus. *Panevėžio dramos teatras*. Vilnius: Mintis, 1966, p. 8.

gailautojų saviplakių kūno kankinimą ir marinimą dėl dvasios (tenka pripažinti, kad pagrindiniai J. Grotowskio aktoriai mirė gana jauni).“³⁷

Tokios nepalankios, stresą keliančios darbo ir aktorių mokymosi sąlygos, matomos ir žymaus teatro pedagogo, režisieriaus ir aktoriaus Lee Strasbergo (1901-1982) mokymo praktikoje. Jis akcentavo asmeninę aktoriaus emocinę atmintį, jo naudojamas metodas, kritikų buvo laikomas, kaip emociškai traumuojantis. Jis versdavo aktorius įsijausti į savo emocines traumas ir neigatyvius išgyvenimus. Aktoriai naudodavo savo gyvenimiškas emocijas, pavyzdžiui, tėvo ar motinos mirtis ar panašius, skaudžius išgyvenimus. Jo aktoriai, detaliai įsijausdavo į asmeninius prisiminimus, atmintyje atkurdavo aplinką ar net kvapą, kurį užuodė būtent tuo metu. Pedagogo užduotis aktoriui: užsimerkti, įsivaizduoti kambarį, kuriame aktorius kažkada buvo, tiksliai įsivaizduoti balsą ir veidą žmogaus, kuris pranešė tą blogą žinią.³⁸

Režisieriaus bendraamžininkė Stela Adler (1901-1992) buvo priešiška tokiam mokymui. Jos nuomone, tokių emocijų iškėlimas, kaip pavyzdžiui, mamos mirtis, vien tam, kad sukurtum personažą yra nesveika, žalinga aktoriui ir net gali tapti vienu iš šizofrenijos dirgiklių. Režisierė teigė nesuprantanti tokios vaidybos.³⁹ Aktorė, režisierė ir pedagogė skyrė daugiau dėmesio vaizduotei, o ne realių išgyvenimų analizei. Jos nuomone, tam, kad gerai suvaidintum, reikia daugiau dėmesio skirti intelektui ir aktoriaus vaizduotei, o ne prisiminimams. Stela Adler akcentavo, kad aktoriams svarbu išsirinkti vaidybos metodą, kuris jiems labiau tinkamas, kad neišvargintų savo psichikos. Ji pabrėžė, kad aktoriams labai svarbu išlaikyti stabilią psichologinę sveikatą. Taigi, nuomonės ir aktorių paruošimas labai skyrėsi. Priešingai, žymi Lee Strasbergo mokinė Marilyn Monroe (1926-1962) apie savo pedagogo mokymą atsiliepė teigiamai. 1961 metais savo laiške mokytojui, ji rašė:

„Šis laiškas susijęs su mano ateities planais, todėl susijęs ir su jūsų, nes mano kaip menininkės tobulėjimas ateityje grindžiamas mūsų darbu kartu. Kad galėčiau gyventi padoriai

³⁷ Padegimas, Gytis. *Režisūros istorija*. Klaipėda: Klaipėdos Universiteto Leidykla, 2016. p 90

³⁸ Peter McAllister (2018) Lee Strasberg's Method, *Stanislavski Studies*, 6:1, 105-110, [žiūrėta: 2020-03-12.]. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/20567790.2018.1446410>

³⁹ Spiegel, Maura. *Sidney Lumet - A life*. New York: St.Martin's Press, 2019

ir produktyviai, privalau dirbti! Darbas reiškia ne tik profesionalų atlikimą, bet ir mokymąsi bei nuoširdų atsidavimą. Man darbas yra vienintelė patikima viltis. Ir čia, Lee, tu esi labai svarbus. Man darbas ir Lee Strasbergas yra sinonimai, <...> nes be darbo su tavimi, funkcionuoja tik pusė manęs.“⁴⁰

Šis pavyzdys atskleidžia, kaip skirtingai aktoriai vertina tą patį metodą. Tai, kas tinka vienam aktoriui, gali visiškai netikti kitam ar netgi jį traumuoti.

Šioje darbo dalyje aptarti išoriniai dirgikliai: netikėtai susiklosčiusios aplinkybės, ligos, mirtys, netinkami pedagogai, jų taikomi ugdymo metodai ar vaidybos žanras gali turėti įtakos tiek aktoriaus profesinės veiklos kokybei, tiek asmeninio gyvenimo eigai. Tačiau priklausomai nuo šiame darbe aptarto aktoriaus asmeninio jautrumo, kiekvienas šiuos dirgiklius priima skirtingai. Su aktoriaus profesijoje keliamais iššūkiais ir stresu susidorojama tinkamai tam pasiruošus.

1.3 Neigiamo streso poveikio įveikimas aktoriaus profesijoje

Šiame darbe atskleidžiamai dirgikliai su kuriais aktoriai susiduria šioje profesijoje: netikėtai susiklosčiusios situacijos, ligos, mirtys, netinkami pedagogai, aktoriaus jautrumas, vaidinamas žanras. Todėl svarbu pačiam aktoriui suvokti šios profesijos keliamus iššūkius ir nuo pat pirmųjų studijų dienų mokytis ieškoti savo technikų, nusiramino būdų, sąmoningų priemonių kovoti su negatyviais, stabdančiais ir neleidžiančiais atskleisti savęs iš geriausios pusės jausmais. Remiantis rengiant šį darbą surinktos medžiagos analize, tampa svarbu išskirti du dalykus, kurie gali padėti kontroliuoti stresorius šioje profesijoje aktoriui siekiančiam išvengti neigiamų ir traumuojančių patirčių.

⁴⁰ Buchthal, Stanley; Comment, Bernard. *Fragments: Poems, Intimate Notes, Letters*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2010. p 237

I. Trupės santykiai, darni komanda

Stresą aktoriui kelia ne tik pats vaidybos procesas, tačiau ir tai, kokie santykiai kuriasi darbo aplinkoje. „Bendradarbiavimas atneša gerų rezultatų, nes žmonės susiderina, padeda vieni kitiems tada, kada reikia, o tuomet atsiranda kita kokybė. Komandai nereikia turėti bendros nuomonės, nes visas pasaulis neturi mąstyti vienodai, to neturi būti. Kiekvienas turi galimybę išreikšti save vardan visų.“⁴¹

Dirbant grupėje svarbu, kad sutaptų kuriančių žmonių vertybės. „Vertybių ištis daug. Negalima tarsi kokią pamoką mintinai išmokti, kas yra vertybės. Mes pradedame mąstyti apie vertybes ir formuojame tarpusavio santykius, reakcijas į įvykius. Svarbu žinoti, kokia kito žmogaus vertybių hierarchija. Tos pačios vertybės tampa gerų santykių pagrindu, o vertybių nesuderinamumas – dažniausia streso ir konfliktų priežastimi.“⁴² Nuo to, kaip sudera ir sutampa kuriančių žmonių vertybės, priklauso, kaip jausis kiekvienas aktorius atskirai ir kaip ilgai trupė gyvuos. Būvimas darnioje komandoje daro didelę įtaką aktoriaus savijautai. „Tikroji evoliucija vyksta iš teigiamos ir pozityvios energijos.“⁴³ „Vertybių negalima perduoti žodžiu, jos turi užgimti žmoguje. Jei nesudarysiu tinkamų sąlygų, atsiras ir patyčios, ir pavydas, ir nedarbas, ir netolerancija.“⁴⁴

„Teatre konkurencijos būti negali. Jei užlipome ant scenos, mes esame suokalbininkai, panašūs į alpinistus, kurie lipa į kalną ir turi vienas kitu pasitikėti, nes priešininkas vienas – publika. Mes turime kartu ją užvesti, įtraukti į egzistencijos problemas. Dėl to privalome gerbti ir mylėti vienas kitą.“⁴⁵ Kūrybiniame procese aktorius nuolat susiduria su įvairiais dirgikliais. Rūpintis ne tik savo kūrybiniais laimėjimais, tačiau ir santykiais su kolegomis – tai reikalauja sąmoningumo. Trupės tarpusavio santykiai kuria bendrą spektaklio energiją, toji

⁴¹ Užrašai ir Prof. hab. dr. Alfonso Vainoro paskaitų Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijoje. 2018

⁴² Ten pat.

⁴³ Ten pat.

⁴⁴ Masalskis, Valentinas; Vytenis, Radžiūnas. *Šiuolaikiniai studentai neįtikėtinai jautrūs, o geras aktorius turi būti emociškai stiprus*. 2015 12 04. [peržiūrėta: 2020 04 25.]. iš www.lrt.lt

⁴⁵ Ten pat.

energija pasiekia žiūrovą, vadinasi, nuo to priklauso ne tik tai, kaip jausis kiekvienas aktorius bet ir spektaklio kokybė. Viskas yra susiję, todėl nuo to priklausys kokią „žinutę“ aktorius perduos žiūrovui.

II. Pozityviai kreipiamos mintys

Žymus režisierius, tapytojas, muzikantas, dainininkas, rašytojas, fotografas ir aktorius David Lynch analizuoja pozityvaus požiūrio poveikį kūrybiškumui:

„Negatyvumas yra kūrybos priešas. Pavyzdžiui, jei jus užplūdo depresija, vargu, ar galite net išlipti iš lovos, jau nekalbant apie jausmą, kad ką nors sukursite. Jei jus užplūsta kartokas, savanaudiškas pyktis, tai užima protą ir palieka mažai vietos kūrybinėms idėjoms. Panašu, kad turime kanalą, iš kurio sklinda idėjos. Negatyvumas suspaudžia šį kanalą. Kasdien peržengiant negatyvumas pradeda nykti ir tas kanalas atsiveria. Negatyvumas, stresas, nerimas, įtampa, depresija, liūdesys, neapykanta, keršto poreikis, kartokas savanaudiškas pyktis – viskas pradeda trauktis.<...> Duokite žmonėms įrankį, kuris sumažins stresą ir pažadins smegenis, ir žmogaus kūryba taps begalinė.“⁴⁶

Jei žmogus gyvena baimėje ir save apsupa neigiamais dalykais, kūrybinių idėjų srautas būna apribotas. „Teigiamos ir neigiamos mintys gali sukelti teigiamų ir neigiamų rezultatų. Tai veikia panašiai kaip placebo ar nocebas. Negyvos mintys arba ketinimai pritraukia tik negatyvą – grandinę nesėkmių. Ne veltui sakoma: „nelaimė viena nevaikšto“. Jei išgyveni kančią, pyktį ar neapykantą, tai įrašoma į Visatos informacinį lauką, o iš ten gali susigrąžinti tik atitinkamus jausmus ir mintis bei jų nulemtus įvykius. Nepagrįstai kaltiname kitus ar skundžiamės, kodėl mums nesiseka!“⁴⁷ Moksliniais tyrimais įrodyta, kad padidėjęs stresas darbe buvo susijęs su depresijos simptomų padidėjimu, tuo tarpu optimizmo padidėjimas

⁴⁶ Lynch David. Marriane schnall. *His Mission to Change the World Through Meditation*. iš [www. huffpost.com](http://www.huffpost.com), 2014 [žiūrėta 2020-04-26.].

⁴⁷ Brėdikis, Jurgis. *Kitokiu Žvilgsniu*. Vilnius: SANTARA, 2016. p 54

buvo susijęs su depresijos simptomų sumažėjimu. Optimizmas žymiai sumažino stresą darbe ir depresijos simptomus.⁴⁸

Svarbiausia, kad streso įtaka priklauso ne tiek nuo paties jį keliančio faktoriaus, pavyzdžiui, premjerinio spektaklio, o nuo to, kaip aktorius į tai reaguoja. Vadinasi, ta pati premjera, vaidinant pas tą patį režisierių, vienam aktoriui gali sukelti didelį stresą, o kitam ne. Į tuos pačius dirgiklius žmogaus reakcija būna skirtinga. Pagal šį požiūrį aktoriai patys gali nuspręsti, kaip jaustis per premjerą. Jie gali pasirinkti tinkamus būdus įveikti neigiamą streso poveikį. Visiškai išvengti streso neįmanoma, tačiau įmanoma jį sąmoningai nukreipti siekiant naujos kokybės gyvenime ir profesijoje. Spektaklio metu aktoriaus jaudulys ir kūno reakcijos parodo, kad organizmas ruošiasi kažkam sudėtingesniam nei įprasta kasdieninė veikla. Taigi, labai svarbu, kaip aktorius suvokia ir interpretuoja savo kūno siunčiamus signalus.

Dažna aktorių problema – per didelis susitelkimas į save, „susitelkę į save, mes pervertiname, kitų dėmesį mums“.⁴⁹ „Susirūpinę tuo, kokį įspūdį darome kitiems, esame linkę tikėti, kad kiti kreipia į mus daugiau dėmesio negu iš tikrųjų yra“⁵⁰ Tai psichologijos daktaras Davidas G. Mayersas vadina Dėmesio centro efektu. Siekiant susidoroti su stresu dėl spektaklio eigos, rekomenduojama nukreipti dėmesį nuo savęs ir susitelkti į spektaklio visumą. Tokiu būdu nusimetant atsakomybę ir manytą, kad viskas priklauso tik nuo vieno žmogaus – aktoriaus. Žinoma, spektaklis gali įvykti esant tik vienam aktoriui ir vienam žiūrovui, tačiau šiuolaikiniame teatre dirba labai daug žmonių ir kiekvienas iš jų yra tiek pat svarbus, kiek aktorius. Mąstant apie spektaklio visumą, nusimetant atsakomybę, išvengiama neigiamo streso. „Kažką darydami neturėtume pernelyg sureikšminti trokštamų rezultatų, siekti tik savo ego pasitenkinimo. Jeigu nesiseka – nuraminti save, jei nepavyksta – nukreipti save kitur.“⁵¹ Taip

⁴⁸ E.V. Romswinkel; H.-H. Konig, A. Hajek. *The role of optimism in the relationship between job stress and depressive symptoms*. Journal of Affective Disorders (2018) [žiūrėta: 2020-05-02.]. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032718301885>

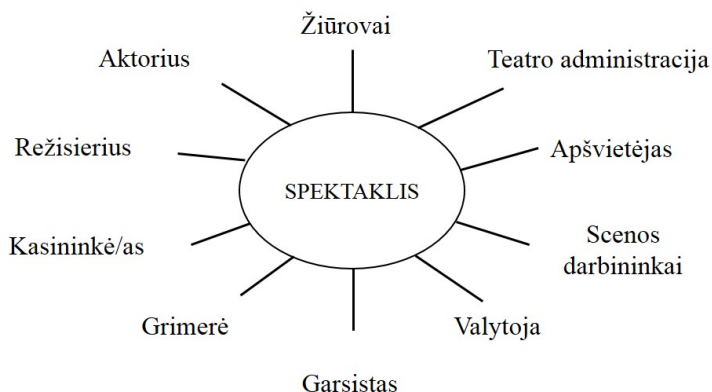
⁴⁹ Mayers David G. *Socialinė psichologija*. Poligrafija ir informatika. 2008. p 55.

⁵⁰ Ten pat, p. 57.

⁵¹ Brėdikis, Jurgis. *Kitokiu Žvilgsniu*. Vilnius: SANTARA, 2016. 56p.

mąstantis aktorius, galėtų prisiimti mažiau atsakomybės ir labiau atsipalaiduoti, toks požiūris padėtų aktoriui pasiekti geresnių rezultatų nealinant sveikatos, išvengiant neigiamo streso.

2 pav.⁵²



Šis darbas atskleidžia, kad neigiamas streso poveikis aktoriaus profesijoje atsiranda kai nesusidorojama su keliamais reikalavimais. Įvairūs išoriniai ir vidiniai dirgikliai, netikėtos situacijos yra neišvengiama aktoriaus profesijos dalis. Darbe minimi keli aktorių mokymo pavyzdžiai, skirtingi priėjimai prie vaidmens, skirtingas požiūris į aktoriaus ir jo kuriamo personažo emocijų santykį. Svarbu atskirti, kuriuos dirgiklius aktorius valdo, o kurie tampa uždelsta reakcija sąlygojanti psichofizinius susirgimus.

Aktoriaus profesijoje atsiranda išoriniai dirgikliai kurių jis pats nesukontroliuoja, tačiau tinkamas požiūris į profesiją ir aktorinių technikų mokymasis gali apsaugoti aktorius nuo traumų. Dažniausia streso kilmė: netinkami pedagogai, aktoriaus psichofizinio pasiruošimo stoka, sąmoningumo trūkumas. Aktorius patiriančius neigiamą stresą sieja: nepasiruošimas, neturėjimas tinkamų būdų susidoroti su dirgikliais, neteisingo vaidybos metodo pasirinkimas, taip pat „įrankių“ skirtų kovoti su dideliu jauduliu repeticijų ir pasirodymo metu neturėjimas.

Šiame darbe identifikuojamas itin kenksmingas aktoriaus darbo aspektas - kad studijuojantis, neseniai pradedantis mokytis žmogus patiria nevaldomą stresą, kuris trukdo jam siekti

⁵² Spektalis - dėmesio centras. Sudarė šio darbo autorė.

šios profesijos ir sužlugdo jo savivertę. Šiame darbe minima, kad iš aktorių reikalaujama įsigilinimo, susilieimo su personažu, tačiau, norint pasiekti tokio vaidybinio „įsiskverbimo“ aktoriui svarbu žinoti savo asmenines emocines ribas.

Tokios aktorinės technikos kaip Alba Emouting, tiksliai parinkti mokymo metodai, kryptingai veda aktorių į tikslą - įgyti aktorystės amatą, padeda ugdyti aktorių sąmoningumą ir sveiką požiūrį į šią profesiją. Šiame darbe pabrėžiama, kad aktorystę pasirenka iš prigimties jautrūs žmonės, todėl pedagogai ir režisieriai turėtų gilintis ne tik į tai, kaip aktorius dar labiau „išjautrinti“, o į tai kaip apvaldyti tą jautrumą.

2 VAIDYBA SKIRTINGOSE EMOCINĖSE APLINKYBĖSE

Siekiant nustatyti skirtingų stresinių sąlygų poveikį aktorės vaidybai, 2018 metų gruodžio 7 d. – 2020 metų vasario 20 d. buvo atliktas tyrimas. Praktinė tyrimo dalis buvo vykdoma Nacionaliniame Kauno dramos teatre.

Tyrimo metodika ir organizavimas. Siekiant atskleisti streso poveikį aktorės vaidybai buvo filmuojami trys spektakliai.

Tyrimo objektas: Aktorės vaidybos pasikeitimas skirtingose streso aplinkybėse.

Tyrimo tikslas: Įvertinti vaidybos pokyčius skirtingose emocinėse aplinkybėse.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti, kaip stresas veikia aktorės vaidybą;
2. Pagrįsti arba paneigti aktoriaus emocijų ir streso sąsajas.

Tyrimo metodai: Lyginamoji atvejo analizė.

Tyrimo dalyvavo: Aktorė Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė.

Tyrimo imtis: Veiklos tyrimo metu 2018 metų gruodžio 7 d.– 2020 metų spalio 20 d. buvo suvaidinta 19 spektaklių „Vėjas Gluosniuose“ (rež. Gytis Padegimas), 3 iš jų buvo filmuojami: I generalinė repeticija, II premjera ir III spektaklis po metų, po netikėtų aplinkybių – aktorės močiutės mirties.

„Vėjas gluosniuose“ – Lietuvių išeivijos rašytojo Algirdo Landsbergio pjesė, parašyta JAV 1956 metais. „Dramoje atsiskleidžia A. Landsbergio vaizduotė, kurianti paradoksalias būties sankirtas ir istorinę nostalgiją.“⁵³ Spektaklyje kalbama apie paprastus žmones, keistai supintus jų likimus karo akivaizdoje. Nagrinėja dvasinį konfliktą, kaip gyventi žmogui is-

⁵³ Iš Kauno Nacionalinio Dramos teatro svetainės. Prieiga per internetą: <https://dramosteatras.lt/lt/spektaklis/vejas-gluosniuose/>.

torinių katastrofų akivaizdoje, iškelia gyvenimo beprasmybės ir laikinumo problemas. Intelektualinio turinio dialoguose išsaugota skaidri poetinė intonacija, būdinga lietuvių istorinėms dramoms.⁵⁴ Spektaklio trukmė: 1 val. 50 minučių be pertraukos. Tiriamosios aktorės bendra scenų trukmė: 50 minučių.

Pjesės turinio vertinimas: Spektaklyje naudojama poetinė kalba aktorei kėlė iššūkių: „Tu vienas bajorėlis neįprastoj vietai, aš viena be motulės, kaip lazdynas be riešuto, nėra kam man kraitelio skirti, kas mane paguos, kas mane myluos, o kas mane palydės per pievą?“ Tokią poetinę, nešiuolaikišką kalbą aktorei buvo iššūkis paversti organiška, gyva ir atpažįstama žiūrovui. Aktorė spektaklyje atlieka jaunos merginos Onutės vaidmenį, jaunos merginos, įsimylėjusios nekilmingą vaikina. Aktorei repeticijų metu buvo svarbu išanalizuoti savo ir personažo emocijų santykį, kadangi spektaklyje Onutės personažas kelis kartus reiškia itin ryškias emocijas.

Darbo su spektaklio komanda prieš pradedant dirbti vertinimas: Spektaklyje vaidina 9 skirtingų kartų aktoriai, 6 vyrai ir 3 moterys. Dauguma jų (7 iš 9), etatiniai Kauno Nacionalinio dramos teatro aktoriai. Tiriamaoji aktorė ne trupės narė, tačiau jai kolegos buvo pažįstami, kadangi aktorė vaidino ne pirmą spektaklį šiame teatre. Su Gyčiu Padegimu, aktorė dirbo pirmą kartą, tačiau tai nesukėlė aktorei įtampos, kadangi režisierius bendravo betarpiškai, bet tuo pačiu išlaikydamas savo autoritetą. Dalinosi sukauptomis žiniomis, skatino ruoštis vaidmeniui skaitant tam tikrą literatūrą ir diskutuojant apie tai. Kūrybinę komandą aktorė vertina palankiai, tarpusavio santykiai prieš repeticijas nesukėlė neigiamų emocijų.

SPEKTAKLIŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

I SPEKTAKLIS, GENERALINĖ REPETICIJA

Režisieriaus Gyčio Padegimo spektaklio „Vėjas Gluosniuose“ repeticijos prasidėjo 2018 metų spalio 5 dieną, iki premjeros – du mėnesiai. Repeticijos vyko sklandžiai, dažniausiai aktoriai repetavo duetinėmis scenomis su režisieriumi. Režisierius buvo atviras aktorių

⁵⁴ Ten pat.

siūlymams. Repeticijų metu aktorė nejautė įtampos ir neigiamo streso. Generalinės repeticijos metu aktorė jaudinosi, tačiau stebint filmuotą įrašą, jaudulys nėra ryškiai matomas. Aktorė keliose vietose pakeitė tekstą, tačiau tai pjesės turiniui ir minčiai nepakenkė.

- Data, laikas, žiūrovų skaičius: 2018 gruodžio 6 diena, žiūrovų skaičius: 53, spektaklio pradžia: 18:00 val.

- Stresas prieš spektaklį (5 iš 10).
- Savęs įvertinimas po spektaklio (8 iš 10).

Ypatingos aplinkybės: generalinė repeticija.

II SPEKTAKLIS, PREMJERA

Premjeros metu, gruodžio 7 dieną, aktorė labai jaudinosi „užuot susitelkusi į spektaklio visumą, mažiau apie tai, kaip pasirodysiu“⁵⁵. Kadangi prieš premjerą, vyksta labai intensyvios repeticijos, aktorė jautėsi pavargusi. Tačiau režisieriaus pasitikėjimas kūrybine komanda, sukūrė ramią atmosferą. Aktorei buvo netikėta, kad pats spektaklio režisierius premjeros nestebi, tarsi, nebenori būti vertintoju, jis minėjo, kad savo, režisieriaus, vaidmenį šiame spektaklyje jau atliko, todėl palieka aktoriams patiems spręsti, kaip toliau gyvuos jų sukurtas vaidmuo. Režisierius nebevertina aktoriaus vaidybos po repeticijų proceso. Tokiu atveju nebelieka to jausmo, kad turi prieš režisierių „atsiskaityti“. Aktorius tampa pats atsakingas už savo vaidybos kokybę.

Analizuojant filmuotą spektaklio medžiagą, ryškaus jaudulio nematoma, tačiau, aktorė pati savo vaidybą vertina kaip neišbaigtą, nedrąsą.

- Data, laikas, žiūrovų skaičius: 2018 gruodžio 7 diena, žiūrovų skaičius: 147 (pilna salė), spektaklio pradžia: 18:00 val.
- Stresas prieš spektaklį (8 iš 10).

⁵⁵ Iš aktorės Karolinos Elžbietos Mikolajūnaitės užrašų po spektaklio, 2018 gruodžio 7 d.

- Savęs įvertinimas po spektaklio (5 iš 10).

Ypatingos aplinkybės: premjera.

III SPEKTAKLIS, PO ARTIMO ŽMOGAUS NETEKTIES

Spektaklis vyko 2020 metų vasario 20 dieną, 18 mėnesių po premjeros. Spektaklis vyko aktorės artimo žmogaus-močiutės laidotuvių dieną. Prieš spektaklį aktorė jautė didelę įtampą, kadangi pati grimavosi šiam spektakliui, aktovei nevaldomai drebėjo rankos, todėl ji negalėjo pati pasigrimuoti. Stebint scenos filmuotą medžiagą, aktorės vaidyba atrodo įtikinamesnė, negu premjeros dieną. „Buvo lengviau apsiverkti, pasiekti aukštesnį emocinį lygį, kai vaidinau nemąsčiau apie močiutę, tačiau jaučiau, kad esu dirgli, ir visi mano jausmai buvo čia pat.“ Po spektaklio emocinis stresas atslūgo, aktorė jautėsi ramesnė, tarsi spektaklio metu patirta įtampa padėjo atsikratyti destruktivaus streso keliamų jausmų. Prieš išeinant į sceną aktorė abejojo savo gebėjimu sutvardyti asmeninio gyvenimo keliamą įtampą, tačiau spektaklis praėjo itin sėkmingai.

• Data, laikas, žiūrovų skaičius: 2020 vasario 20 diena, žiūrovų skaičius: 147 (pilna salė), spektaklio pradžia: 18:00 val.

- Stresas prieš spektaklį (10 iš 10).
- Savęs įvertinimas po spektaklio (10 iš 10).
- Ypatingos aplinkybės: artimojo netektis.

Vertinant aktorės vaidybos pokyčius skirtingose emocinėse aplinkybėse, matoma netikėta reakcija į iškilusius dirgiklius. Nors generalinės repeticijos ir premjeros dieną aktorė turėjo daug laiko susikaupimui, įsigilinimui į personažą, repeticijoms, teksto kartojimui, mizanscenų prisiminimui, jos vaidyba nebuvo tokia „tikra“ kaip po skaudžios netekties. Aktorės asmeninės emocijos sutapo su kuriama personažo emocijomis. Galima teigti, jog šiuo atveju, personažo „nevaidinimas“, o buvimas tikru, aktorės sugebėjimas susikoncentruoti ir savo emocijas panaudoti tinkama linkme, paversti dirgiklį energija, įnešė scenai „gyvybės“.

Esant išoriniams dirgikliams (tokiems kaip premjeros jaudulys, naujai išmoktas tekstas, baimė nuvilti kolegas) stresą suvaldyti yra sunkiau dėl egzistuojančio masinio streso, t.y. patiriama įtampa liečia visus supančius, tad susikonsultuoti į save ir savo darbą tampa sudėtinga. Tuo tarpu vidiniai dirgikliai dažnai atrodo nematomi kitiems, tai asmeniniai išgyvenimai (netektys, praradimai, nelaimingi įvykiai), kurie artimojo netekties atveju turėjo įtakos tik vienam asmeniui. Esant tokiam dirgikliui, stresą suvaldyti įmanoma, nors patiriamas streso lygis ir yra didesnis. Spektaklio vaidmuo, kurį atliko aktorė po močiutės mirties, buvo dramatiškas, t.y. leidžiantis išreikšti galias, skaudžias emocijas, apnuoginant aktoriaus vidinį „sukaupumą”. Vaidmens rimtumas tapo svarbia priežastimi, kodėl spektaklis praėjo sėkmingai, o po pasirodymo aktorė jautėsi ramesnė. Netekties akivaizdoje aktorei nereikėjo apsimetinėti, o priešingai, ji galėjo išreikšti susikaupusias emocijas ir įtampą teatro scenoje, žiūrovams net nenumanant apie patirtą aktorės skaudų išgyvenimą. Šis tyrimas atskleidžia streso ir aktoriaus profesijos santyki. Aktorės emocijos, kurias sukelia netikėti dirgikliai, atskleidžia per vaidybą, personažo emocijas. Nuo aktoriaus priklauso, kaip jis su tais dirgikliais kovoja. Remiantis H. Selye adaptaciniu sindromu, aktorei pavyko įveikti kliūtį, toji kliūtis - skaudus emocinis išgyvenimas, kurį ji panaudojo personažo išbaigtumui. Taigi šiuo atveju, iškilus dirgikliams, stresas emociškai stipriam/stabiliam aktoriui nėra kliūtis. Stresas tampa gyvenimo dalimi - energija.

Šis pavyzdys parodo, kaip stresą galima išnaudoti teigiamai. Spektaklio metu stiprūs išgyvenimai perkelti į sceną - nors aktorė scenoje ir negalvojo apie močiutės mirtį, bet turėjo stiprių išgyvenimų „pakrovą”. Tai įrodo, kad aktoriaus privalo būti pasiruošęs priimti šios profesijos keliamus iššūkius ir mokėti kovoti su iškilusiais dirgikliais savo emociniu stabilumu.

IŠVADOS

Šiame darbe buvo tiriamas streso poveikis aktoriaus profesijoje ir vyraujančios nuomonės apie šį reiškinį. Pagrindinis šio tyrimo klausimas: kodėl aktoriai jaučia stresą? Streso neišvengia todėl, kad jis yra gyvenimo dalis - energija, tik toji energija gali būti konstruktyvi arba destruktivi. Remiantis surinkta medžiaga, galima teigti, kad aktoriaus profesijoje neigiamą stresą sąlygoja skirtingos aplinkybės: netinkamas pasiruošimas, netinkami mokymosi metodai, perdėtas aktoriaus jautrumas. Tačiau neigiamą streso poveikį galima kontroliuoti, priimti kaip dirgiklį padedanti pasiekti geresnių rezultatų. Šis tikslas pasiekiamas tinkamų vaidmens kūrimo technikų pasirinkimų, nuolatinio mokymusi, savianalize, pozityviu mąstymu, sveikesniu požiūriu į aktoriaus psichofiziką ir darnios, emociškai stabilios ir kūrybiškai stimuliuojančios komandos formavimu.

Analizuojant turimą informaciją, buvo pastebėta, kad kiekvienas aktorius, priklausomai nuo jo asmeninių savybių ir patirties, stresą vertina skirtingai – vieniems tai pagalbininkas, kitiems jis asocijuojasi su neigiamais išgyvenimais. Šiuo tyrimu buvo atskleisti skirtingi kūrėjų požiūriai į stresą ugdymo procese ir tolimesniame aktoriaus profesiniame kelyje. Šis darbas analizuoja aktorių patirtis, susijusias su stresinėmis situacijomis. Nors šiuo darbu buvo siekiama išanalizuoti streso poveikį aktoriaus darbui, šiame tyrime buvo aptartos tik tam tikros patirtys – Lietuvos muzikos ir teatro akademijos, Vytauto Didžiojo universiteto studentų ir Kauno Nacionalinio dramos teatro aktorių.

Kadangi antroje darbo dalyje, aktorė pati vertino savo stresą ir savo pasirodymo lygį skirtingomis aplinkybėmis, ši savirefleksija buvo orientuota į asmenines aktorės emocijas ir patiriamą stresą viduje. Ateityje vykdant ir plėtojant panašų tyrimą, planuojama turėti ir vertintoją iš išorės, specialistą, kuris galėtų nešališkai įvardinti skirtumus vaidyboje. Planuojama pasitelkti medikų komandą, kurie išmatuotų aktorės pulsą, spaudimą ir streso hormonų lygį.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

Nepublikuoti šaltiniai:

1. Užrašai ir Prof. hab.dr. Alfonso Vainoro paskaitų Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijoje, 2018.
2. Interviu nr. 1

Informantė: Kauno Nacionalinio Dramos teatro aktorė Liucija Rukšnaitytė.

Apklausėjas: Karolina Elžbieta Mikolajūnaitė.

Data 2020-04-12

Trukmė 00:35:10

Knygos:

1. Balevičiūtė, Ramunė. *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*. Vilnius: Lithuanian Academy of Music and Theatre, 2014.
2. BLOCH, S., P. ANGELIN; E.A. TOWNSEND. *ALBA emoting : a scientific method for emotional induction. USA: Createspace*, 2017.
3. Brėdikis, Jurgis. *Kitokiu Žvilgsniu*. Vilnius: SANTARA, 2016.
4. Buchthal, Stanley. *Comment, Bernard. Fragments: Poems, Intimate Notes, Letters*. New York: Farrar, Straus and Giroux. 2010.
5. Konjin, Elly. *Acting Emotions*. Amsterdam: Amsterdam University Press. 2000.
6. Mayers David G. *Socialinė psichologija*. Poligrafija ir informatika. 2008.
7. Selye, Hans. *Stress in Health and Disease*. London: Butterworths, 1976.
8. Spiegel, Maura. *Sidney Lumet - A life*. New York: St.Martin's Press, 2019.
9. Hartnoll Phyllis. *Teatras trumpa istorija*. Vilnius: R. Paknio leidykla, 1998.

Moksliniai straipsniai:

1. Bloch, Susana. *Alba Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions*. Theatre Topics, vol. 3 no. 2, 1993. Prieiga per internetą: <https://muse.jhu.edu/article/370993/pdf>

2. E.V. Romswinkel; H.-H. Konig , A. Hajek. *The role of optimism in the relationship between job stress and depressive symptoms*. Journal of Affective Disorders, 2018. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032718301885>
3. Limont, W. *Inny świat? Czy nieznany ich własny?*. 2014. Prieiga per internetą: https://www.academia.edu/10004687/_Inny_%C5%9Bwiat_Czy_nieznany_ich_w%C5%82asny_Potencja%C5%82_rozwojowy_wzmo%C5%BCona_pobudliwo%C5%9B%C4%87_psychiczna_a_zdolno%C5%9Bci
4. Marchant-Haycox, S. E; Wilson, G. D. *Personality and stress in performing artists. Personality and Individual Differences*. 1992. Prieiga per internetą: <https://psycnet.apa.org/record/1993-12937-001>
5. Peter McAllister. *Lee Strasberg's Method, Stanislavski Studies*, 2018. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/20567790.2018.1446410>
6. Viner, R. (1999). Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory. *Social Studies of Science*

Straipsniai:

1. Baužaitė, Elvina. Balevičiūtė Ramunė: *teatras vertingas tiek, kiek leidžia susitikti su pačiu savimi*. www.kamane.lt, 2016 02 23.
2. Koršunovas, Oskaras. *Teatras gelbsti nuo alkoholizmo ir susinaikinimo*. iš www.okt.lt 2010 08 09.
3. Lupa, Kristian. *Kad aktorius scenoje mąstyti*. Kultūros barai Nr 11, 2015 12 07.
4. Lynch David; Marriane schnall. *His Mission to Change the World Through Meditation*. www.huffpost.com, 2014.
5. Masalskis, Valentinas; Vytenis, Radžiūnas. *Šiuolaikiniai studentai neįtikėtinai jautrūs, ogeras aktorius turi būti emociškai stiprus*. www.lrt.lt, 2015 12 04.
6. Tiškevič, Beata. *Patirtys akademijoje: nelinkėtume niekam*. www.menufaktura.lt, 2015 11 29.

Priedai

Priedas Nr. 1

informantų vardai neviešinami, darbo autorei jie yra žinomi.

Anonimas 2 - aktorė 26 m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2017-05-19

„Blogiausiai būna, kai jaučiu, kad labai blogai vaidinu, tada didelis stresas ir saviplaka vyksta. Vaidinant Ofeliją turiu tėvui pasakoti monologą, kaip atėjęs Hamletas išgąsdino mane. Mizanscena tokia, kad vos ne užlipu ant pakylės tam, kad pasakočiau istoriją. Užlipau, pasigavau šviesą ir „baltas lapas“, atrodė, kad milijonas laiko praėjo, ir tada pradėjau burti tekstą, nes idėją žinojau, tik žodžiai užkrito. Tekstas eiliuotas, todėl buvo labai sunku atitaikyti ritmą.”

Anonimas 3 - aktorė 24m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2020-01-15

„Pamenu, prieš paskaitas išsivemdavau, nes buvo labai baisu, vaidybos studijose per stresą numečiau 10 kilogramų.”

Anonimas 3 - aktorė 26m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-04-05

„1 kurse rodydama etiudą nualpau, vaidinau, kad sulaikau orą, pamiršau kvėpuoti, buvau pervargusi, porai sekundžių praradau sąmonę.”

Anonimas 4 - aktorė 28m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-05-20

„Per pirmąją premjerą profesionaliame teatre, 3 kurse pamiršau tekstą. Tiesiog viskas išgaravo iš galvos, buvo baisu, jaučiausi lyg sapnuodama baisiausią savo sapną, po kelių sekundžių grįžau į realybę ir tęsiau, bet gėdos jausmas neišnyko. Jaučiausi labai nusivylusi savimi ir netinkama profesijai.”

Anonimas 5: aktorė 35m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-05-21

„Prisimenu studijas ir jausmą, užplūstantį kiekvieną kartą prieš vaidybos egzaminus. Norėdavau pabėgti iš auditorijos, pabėgti ir neberodyti savęs. Labai nepasitikėjau savimi, nežinojau, kaip tvarkytis su stresu. Dabar, kai vaidinu teatre ir tai yra mano darbas, išmokau

tvarkytis su tais jausmais, suvokdama, kad tai, kokia esu scenoje yra mano darbo dalis. Jei noriu būti šioje profesijoje, privalau savęs nebausti ir neanalizuoti šitaip.”

Anonimas 6: aktorius 26m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-05-21

„Iškart po baigimo mane žymus režisierius pasikvietė vaidinti didelį vaidmenį teatre. Turėjau per 2 savaites pakeisti kitą aktorį, teksto labai daug, jis sudėtingas, eiliuotas, vaidinau su geriausiais Lietuvos aktoriais, kurie man dideli autoritetai, daugybė mizanscenų... Tai buvo pirmieji metai po baigimo. Jaučiau didelį stresą, mane stipriai išbėrė, kankino nemiga, suprastėjo sveikata, prasidėjo stiprūs pilvo raižymai. Net po premjeros, kai stresas jau turėjo nuslūgti, ilgai gydžiausi pilvo skausmus.”

Anonimas 7: aktorė 26m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-05-21

„Po etiudų, net jei nieko aktyvaus fiziškai etiude nevykdavo, išeidavau šlapia”.

Anonimas 8: aktorius 32m. iš šio darbo autorei atsiųsto laiško 2018-05-24

„Pamenu, kai per premjerą iš to streso vos sprando nenusisukau, vos nuo scenos nenukritau. Bijau kad prožektorius ant galvos neužkristų.”

Anonimas 9: aktorė 36m. šio darbo autorei atsiųstas laiškas 2017-05-17

„Na štai. Rašau tau savo išgyvenimus. Dabar pirma, kas šauna į galvą – koncertas. Visada labai norėjau dainuoti. Ir mėgau dainuoti, bet ne solo. Tai buvo mano kompleksas. Gal nuo vaikystės, nors mama muzikos mokytoja. Klausą turiu, ritmą jaučiu, galiu jausti muziką, įsi-jausti, išgyventi. Bet kai reikia tai padaryti kitų akivaizdoje – kažkas nutinka. Akademijoje reikėjo dainuoti solo, nori nenori. Kiekvienas egzaminas buvo didelė kančia. Jaučiau didžiulę baimę. Norėdavau, kad tą dieną kas nors nutiktų ir nereikėtų pasirodyti... Ir nutiko. Susirgau, užkimau. Vis tiek turėjau pasirodyti. Žinoma – prastai, tačiau turėjau pasiteisinimą – aš sergu. Nors puikiai visi supranta, kad tai nepasiteisinimas. Bet... tai išaugo į kažkokią tendencingą organizmo reakciją. Tik koks nors pasirodymas, kur reikės dainuoti solo – aš susergu. Susergu iš tikrųjų. Galiu puikiai jaustis vakare, bet pasirodymo dienos ryte nubundu su skaudančia gerkle, užkimusiu balsu ir varvančia nosimi. Kai tai pastebėjau, net juokaudavau: „na, rytoj

koncertas, pažiūrėsim, kokia atsikelsiu, su temperatūra ar tik užkimusi.“ Konkretus stresinis išgyvenimas. Koncertas. Turėjau vieną solo vietą. 16 natų. Kai gavau šią partiją, buvo dvejopi jausmai. Labai norėjau, bet bijojau. Bandžiau atsisakyti. Bet sakė, nestresuok – sudainuosi. Bijojau nuolat. Bijojau tos vietos net repetuojant. Koncerto dieną iš streso net nebegalėjau sau suniūniuoti tų 16-likos natų. Pamiršdavau melodiją, nors ji buvo paprasta. Susikaustymas buvo ne tik kūne, bet ir prote, mąstyme ir net pojūčiuose. Atrodė, kad nebegirdžiu paduodamo tono, kad nebejaučiu ritmo, jau nekalbu apie kvėpavimą, oro trukumą ir burnos džiūvimą. Visas kūnas surakintas ir apimtas drebulio, ypač rankos ir kojos.

Atėjus koncertui ir mano pasirodymo vietai turėjau pereiti prie kito mikrofono. Pora žingsnių. Bet tai atrodė kaip amžinybė, kaip kelias į kartuves. Ir tada aš supanikavau. Tokia panika, kad tu nori dingti iš šios vietos, iš šios situacijos, niekada nieko bendro neturėti su dainavimu. Tame daug kančios, neapykantos sau ir aplinkai. Tada praradau bet kokią savo balso kontrolę, dainavau, bet natos drebėjo, buvo neišbaigtos, trūko oro, susikaupė seilės, negalėjau tinkamai intonuoti. Atrodo, buvau kažkokioje baisioje būsenoje. Po panikos sekė didelis gėdos jausmas, noras teisintis. Pykau ant savęs. O tai viso labo buvo 16 paprastų natų, kurias aš pagal savo duomenis galiu be didelių sunkumų atlikti. Kiti to tikriausiai jau net neprisimintų, bet man tai vienas nemaloniausių prisiminimų, nors praėjo 5 metai.”

Anonimas 10: aktorė 25 m. šio darbo autorei atsiųstas laiškas 2020-03-12

„Teko susidurti su nenumaldomu jauduliu prieš spektaklio premjerą. Anksčiau to nesu patyrusi, nes dažniausiai prieš kiekvieną spektaklį ar premjerą jausdavau sveiką jaudulį, kuris, pati suprantu, yra neatsiejamas nuo šios profesijos. Tačiau spektaklio, kurio repeticijos vyko nuo sausio mėnesio, nerimas mane kankino keturis mėnesius. Apie patį darbą ir jo procesą nenorėjau ar net negalėjau kalbėtis nei su artimaisiais, draugais ar kolegomis. Viską laikiau užgniaužusi savyje.

Turbūt prie nerimo prisidėjo ir tai, kad premjera buvo nukelta kelis kartus, o nei aš, nei mano kolegės nesijautėme pasirengę lipti scenon ir pristatyti šį spektaklį. Likus kelioms dienoms absoliučiai negalėjau galvoti apie nieką kitą – visas dėmesys buvo paaukotas artėjančiai premjerai, nebuvo nė lašo kūrybinio džiaugsmo. Pradėjo vis dažniau kartotis panikos

priepuoliai, pasidariau nervinga, nepakelianti kritikos, nuvertinau save iki nieko vertos aktorės. Premjeros išvakarėse niekaip negalėjau nustoti verkti, visą naktį nemiegojau, ryte atsikėlus krausčiausi iš proto, nes žinojau, kad šiandien nieko gero nebus. Tai buvo pirmas ir vienintelis kartas mano gyvenime, kada tvirtai apsisprendžiau, jog nenoriu būti aktore. Kildavo destruktivos mintys - atrodė, kad pats geriausias sprendimas būtų atsidurti ligoninėje, tarsi mano sušlubavusi sveikata ar pavojus gyvybei būtų lengviau pakeliamas už premjerą. Net neguodė papildomos pajamos, kurios turėjo papildyti mano sąskaitą.

Besirenkant žiūrovams, grimo kambaryje niekaip negalėjau nusiraminti. Aš užsisklendžiau savyje, negalėjau su niekuo kalbėti ar suvaldyti ašarų. Prieš spektaklius visada tampu tyliu žmogumi, bet tą dieną jaučiau, kad aš tiesiog negaliu prasižioti. Besikartodama tekstą pamiršdavau žodžius, atrodė, kad trūksta oro, o prieš pat lipant į sceną negalėjau sustabdyti drebančių rankų ir kojų. Ačiū Dievui, premjera praėjo greitai, o po tokio nerimo, trukusio kelis mėnesius, aš nejutau nė kiek satisfakcijos spektakliui pasibaigus. Tiesiog norėjau greičiau lėkti namo ir daugiau niekada nelipti scenon.

Po šio potyrio prireikė labai daug laiko, kad nebijočiau darbo su nauja medžiaga (nors, jeigu atvirai, turbūt dar ir toliau bijau). Net dabar rašant manyje pabunda tie patys jausmai ir tai tikrai nėra malonu prisiminti. Galbūt šiandien į viską žiūrėčiau lengviau. Gal net atsisakyčiau šio projekto. Todėl dabar stengiuosi daugiau pasidomėti prieš kur nors einant, nes po tiek laiko pažiūrėjus į šią situaciją iš šono, suprantu, kad mano mintys nebuvo sveikos ar teisingos. Pradėjau daugiau gilintis apie save, suvokiau, jog vietoj tylos yra daug naudingiau kalbėti ir nebijoti pasakyti „ne“. Atrodo, dažnai tai girdime iš kitų, bet kol nesusiduriame su destruktivia situacija, to daryti neišmokstame.”