

# Gluma je relativan pojam

---

Nekić, Lara

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of dramatic art / Sveučilište u Zagrebu, Akademija dramske umjetnosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:205:659393>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Academy of Dramatic Art - University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI**

**LARA NEKIĆ**

**GLUMA JE RELATIVAN POJAM**

**(Ono što vidim, jest)**

**Pisani dio Diplomskog rada**

**Zagreb, 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI**

**Studij glume**

**GLUMA JE RELATIVAN POJAM**

**(Ono što vidim, jest)**

**Diplomski rad**

**Mentor: red. prof. art. Krešimir Dolenčić**

**Studentica: Lara Nekić**

## **SAŽETAK**

Ovaj diplomski rad početak je jedne rasprave koja nužno nema kraja. Dokle god je glumaca koji ne vole uzimati zdravo za gotovo sve odgovore, već postavljati pitanja, ova će rasprava živjeti. Životni vijek rasprave za svakog ja čitatelja drugačiji, riječ je o osobnom odabiru. Ova rasprava upućuje upravo na takve odabire, odabire koje svjesno ili nesvjesno donosimo svaki dan.

Odabire koje odabiremo hoćemo li ih vidjeti ili ne.

Upućuje na mogućnosti.

Pišem o mogućnostima. Pišem o onima za koje sam znala prije i o onima koje sam osvijestila tijekom studija glume.

Govorim o mjerljivosti nemjerljivog i nemjerljivosti mjerljivog. Nudim alate i dodatke znanjima o glumi kako bi ih čitatelj mogao pridodati svojim i tako proširiti spektar gledanja na isti pojam. Nudim stav, u moru stavova, kako bi se svatko mogao još jednom preispitati i posložiti svoj novi, relativni, pogled na glumu. Pa tako i svijet.

## **SUMMARY:**

This thesis is the beginning of a debate that necessarily has no end. As long as there are actors who do not like to take all the answers for granted, but ask questions, this debate will live. The life span of this discussion is different for each reader, it is a personal choice. This discussion points, precisely, to such choices. Choices that we consciously or unconsciously, make every day.

The choices we choose to see or not to see.

It points to possibilities.

I'm writing about possibilities. I am writing about the ones I knew about before, and the ones I learned about during my acting studies.

I'm talking about the measurability of immeasurable and immeasurability of measurable. I offer tools and accessories to the knowledge of acting so that each reader can add them to their own and thus broaden the spectrum of viewing the same term. I offer an attitude, in the

sea of attitudes, so that everyone can re-examine and organize their new, relative, view of acting, including the view of the world.

**Ključne riječi:**

gluma, navika, identitet, kvantna fizika, nesvjesno, autopilot, mozak, misli, emocije, stvarnost, odabir, opcije

**Key words:**

acting, habit, identity, quantum physics, unconscious, autopilot, brain, thoughts, emotions, reality, selection/choice, options

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. IDENTITET.....	2
2.1. “Ja“ je odabir.....	2
2.2. Švedski stol.....	3
3. NAVIKA, NAVIKA, NAVIKA.....	5
3.1. Blessing and a curse.....	6
3.2. Problem je put.....	7
3.3. Pitat će te starost, gdje ti je bila mladost.....	8
3.4. Probaj nešto novo svaki dan.....	10
3.5. Kako zapravo izgleda napredak.....	11
3.6. Zašto mozak razvija navike.....	12
3.7. Sistem navika.....	13
3.8. Uspravi se, Lara.....	15
4. KAD FIZIKA SUSREĆE METAFIZIKU.....	17
4.1. Mentalno uvježbavanje.....	21
5. MISLI + OSJEĆAJI.....	22
5.1. Zašto je tako teško promijeniti se?.....	22
5.2. Eksperiment u epruveti.....	24
5.3. Eksperiment u sobi 105.....	25
6. MISLI SVOJOM GLAVOM, SURFAJ PO VALOVIMA.....	26
6.1. Razvoj mozga kod djece.....	26
6.2. Stanje moždanih valova kod odraslih.....	29
6.3. Mi smo tek tvar od koje snovi sazđani su.....	31
6.4. Larin izbor.....	33
6.5. Janov izbor.....	35
7. ZAKLJUČAK.....	39
8. Popis literature.....	40

## 1. UVOD

U svom diplomskom radu, pokušat ću prenijeti vlastita zapažanja i zamisli o tome kako se svaki glumački proces i glumčev život možda može učiniti lakšim, bržim i pogodnijim s obzirom na okolnosti u kojima se pojedinac nalazi. Moja je ideja zaživjela zbog brojnih problema s kojima sam se susrela tijekom svog glumačkog obrazovanja i pokušaja njihova rješavanja. Rješenja i ideje do kojih sam došla tijekom suočavanja s problemima nisu konkretno završeni, oni su kolaž iskustava s kojima sam se susrela tijekom studija.

„Pojam *praksom vođeno istraživanje* upućuje da je svaka umjetnička izvedba sama po sebi neki oblik istraživanja, koja generira dokazive rezultate istraživanja. Nadalje, kreativni rad uvježbavanjem i specifičnim znanjem koje praktičari posjeduju i koriste tijekom umjetničkog procesa može voditi specijaliziranim istraživačkim uvidima koji se mogu generalizirati i upisati kao istraživanje. ( Smith i Dean, 2009:5)“<sup>1</sup>

Ovaj je diplomski rad moje istraživanje. Pisat ću o načinu na koji sam uspjela povezati znanja i iskustvo koje imam, te kako sam došla do novih rješenja i ideja i otvorila neke nove mogućnosti sebi kao glumici.

---

<sup>1</sup> Leš, Marinko, *Gluma i neuroznanost*, Ljevak, Zagreb, 2021, str. 19-20.

## **2. IDENTITET**

„Prvi su fizičari svijet dijelili na materiju i na misao, a kasnije na materiju i energiju. Smatralo se da je svaki član tih parova potpuno odvojen od onog drugog... ali to nije slučaj! Pa ipak, dualizam um/materija oblikovao je naše rano viđenje svijeta u kojem je stvarnost predodređena, a ljudi malo toga mogu učiniti kako bi vlastitim postupcima, a kamoli mislima, bilo što promijenili. Prema našem trenutnom poimanju, mi smo dio golema energetskeg polja koje sadrži sve moguće stvarnosti te odgovara na naše misli i osjećaje. Kao što danas znanstvenici istražuju vezu misli i materije, tako smo i mi sami željni istog takvog istraživanja u svojim životima. Stoga se pitamo: Možemo li mislima oblikovati svoju stvarnost?“<sup>2</sup>

### **“Ja” je odabir**

Kad stanem pred ogledalo i promatram svoje lice, ne vidim samo svoj odraz. Ovisno o raspoloženju toga dana, vidjet ću prćast nos, ravne bijele zube, markantne obrve i krupne smeđe oči ili pak nos pijanog patuljka, nepravilan zagriz, preguste obrve i spuštene smeđe oči. Ovisno o raspoloženju, vidjet ću vitko napeto tijelo ili celulit po bedrima. Koji je od tih odraza stvaran? Svi. Svi su stvarni, ne samo ti ekstremi nego i bezbroj nijansi između pozitivnog i negativnog.

Stvarnost koju osoba živi uvijek je točna i njegova. Svaki pojedinac živi svoju trenutačnu stvarnost. Ona je plastična, nije konačna. Ne postoji samo jedna točna. Stvarnost iza sebe krije neograničeno mnogo mogućnosti i to svakome od nas pruža bezbrojnu količinu opcija pri odabiru stvarnosti.

### **Što je identitet?**

„1. Istovjetnost, potpuna jednakost; skup značajki koje neku osobu (ili svojstvo) čine onom koja jest ili onim što jest.

2. U filozofskoj uporabi, identitet je jedinstvo značenja, onoga mišljenoga, nasuprot višestrukosti načinâ mišljenja i predočivanja koji se odnose na isti (realni ili idealni) predmet. Dok se materijalni identitet odnosi na konkretno biće, kvalitativni identitet obuhvaća svojstva koja su zajednička sveukupnomu području predmetâ. Identitet samosvijesti razumijeva da ona

---

<sup>2</sup> Dispenza, Joe, *Stvorite novo ja*, Planetopija, Zagreb, 2016, str. 27.



u različitim razdobljima svojega razvoja zapravo nije nikakav identitet, već kontinuitet ili razvoj u kojem se naknadno očituje identitet Ja.

3. U sociologiji, skup značajki koje određuju posebnost pojedinca ili skupine u smislu različitosti ili pak pripadnosti u odnosu na druge pojedince ili skupine. Individualni identitet odgovor je na pitanje »tko sam ja?«, a proizlazi iz činjenica koje tvore pojedinčev životopis, koji je jedinstven i neponovljiv, te iz vlastitih iskaza o pripadnosti različitim skupinama, odn. državljanstvu, koje čine društveni ili kolektivni identitet, svojstven ili tipičan većemu broju pojedinaca. Društveni identitet odgovor je na pitanje »tko smo mi?«, a može biti spolni ili rodni, dobni, seksualni, rodbinski, jezični, vjerski, nacionalni, regionalni, klasni, profesionalni, organizacijski, klupski, politički, tradicionalni, moderni, itd.“<sup>3</sup>

Ovaj citat o identitetu dao mi je zaključiti sljedeće – čovjek sam gradi svoj identitet, identitet nije konstanta, on je urušiv koliko i izgradiv. Identitet je skup radnji koje ponavljamo, skup odluka koje donosimo, skup misli koje mislimo. Često ljudi misle kako vladaju sobom i onime što jesu, ali je li to potpuna istina? Mozak svakodnevno procesuirá toliko informacija, da nije moguće održavati ga aktivnim i u svijesti bez prestanka, a potreban mi je i san. Postoji i nešto što se naziva moždanim valovima, tj. razinama svijesti, što znači da mozak nije i ne može biti uvijek jednako aktivan/svjestan. Je li onda čovjek uistinu sam odgovoran za svoj identitet? Jest ... osim činjenice da tvoj identitet tvore i okolnosti u kojima si rođen, kao i one u kojima si trenutačno. Znači li to da svaki čovjek vlada samo onim dijelom identiteta s kojim je to moguće? Ne, ali to je moguće.

Pretpostavljam da većina ljudi nije ni svjesna koliku moć ima u svojim rukama pri izgradnji vlastitog karaktera, vlastitih mana, vrlina, epiteta koji ga prate, navika. Razgovaramo o identitetu na koji možemo utjecati, onom koji gradimo, a gradimo ga navikama.

## Švedski stol

Glumački identitet zapravo je vrsta glumca koja jesmo ili želimo biti, nije nešto upisano u posteljici. Nešto je na što utječemo i što sami gradimo.

Svaki glumac, kao što se zna, barata svojom javnom i scenskom ličnošću. Možemo je nazvati tehničkom ličnošću ili samo "glumac na sceni", kako god.

---

<sup>3</sup> <https://www.enciklopedija.hr//>, pristupljeno 6. 8. 2023.

Došli smo do toga da glumac mora moći znati sebe "raspoloviti" - podijeliti na dva dijela, a možda čak i više.

Što je sa svim tim ulogama koje igramo?

One mogu biti maleni fragmenti našeg identiteta od kojih razvijamo živa lica. One mogu biti naš identitet koji postaje nov, samim nalaženjem u kontekstu scene/predstave. A mogu biti i novi, tek izgrađeni, samostalni identiteti.

Luigi Pirandello jednom je svojem licu u pripovijetki dao ime koje je bilo isto kao i ime tadašnjeg talijanskog političara. Kad su ga tražili da ime promijeni, rekao je; „... ali zašto? Pa moje je lice živo, a taj čovjek uopće zapravo ne postoji.“

Drvotokar može izrađivati kreacije od već postojećih i obrađenih materijala (naručeni oblici obrađenog drva). Može ih izrađivati i od već gotovih tvorevina (oblikovanje već gotovog stola, dekonstrukcija i nova konstrukcija), a isto tako može sam u šumi pronaći drvo, obraditi ga i tako oblikovati materijal od kojeg stvara nešto potpuno novo.

Svi se možemo složiti da su tri opcije bolje od jedne? Ili barem šire.

Ustaljeni, naviknuti identitet u svakom slučaju glumcu ne donosi dobro, tj. ne donosi mu opcije. A što je manji broj opcija, manja je i sloboda.

„Sloboda znači biti sposoban odabirati unutar mogućnosti koje mi se pružaju i biti odgovoran za svoj odabir.“<sup>4</sup>

Naravno, postoji i opcija da svoj glumački identitet i osobni identitet spojimo u kašu, ali ne bi li onda svatko mogao biti savršen glumac/ica baš za ulogu osobe koja jesu. Je li to onda gluma ili samo ljudi koji prilažu sebe?

A kako u sebi utjeloviti i mijenjati identitete, ne samo pozicije i situacije? Na kraju krajeva one su one koje jesu. Glumac ne piše situacije, glumac piše/igra/živi identitet koji se nalazi u toj situaciji.

*Ako identitet samosvijesti razumijeva da ona u različitim razdobljima svojega razvoja zapravo nije nikakav identitet, već kontinuitet ili razvoj u kojem se naknadno očituje identitet Ja, i ako je navika rutina ili radnja koja se često ponavlja; automatska reakcija na neku situaciju, onda su navike sigurno put i alat uz pomoć kojeg utječemo na izgradnju i oblikovanje vlastitih identiteta. Pišem identiteta jer smatram da ih je onoliko koliko je i naših mogućih stvarnosti, beskonačno mnogo.*

---

<sup>4</sup> Bucay, Jorge, *Put samoovisnosti*, Fraktura, Zaprešić, 2021, str. 118.

### **3. NAVIKA, NAVIKA, NAVIKA...**

Uzmimo u obzir cilj izgrađivanja/življenja/odrađivanja/oblikovanja svake uloge. U svakom od navedenih glagola sigurno je koristan alat baratanje, igranje, opažanje, promatranje i znanje o ljudskim navikama.

Postoje općeprihvaćene i znanstveno dokazane životne navike koje u svakom slučaju pozitivno djeluju na glumca, što se neminovno preslikava na njegov glumački rad i izvedbu. To su takozvane zdrave navike: navika dobrog spavanja, navika zdrave prehrane, meditacije, tjelesna aktivnost i slično. Ako je glavni glumčev alat, njegovo tijelo, zdravo i balansirano, onda nema sumnje da je glumac dobrih tjelesnih navika u prednosti pred kolegama koji svoje tijelo ne njeguju, troše ga i ne paze na njega. No, navikama možemo nazivati mnogo širi spektar stvari.

Što se sve u glumi može nazvati navikom? Geste, grčevi, disanje, držanje, svi naši obrasci. Prepreke na putu ostvarenja ciljeva, uloga, uzrokovane su navikama. Bila to navika plitkog disanja, grčenja ramena pri podizanju tona na sceni, navika rješavanja problema istim načinima ili navika jednovrsne reakcije na određeni podražaj/situaciju. Ili čak navika uvijek iste radne energije...

Svaki glumački problem s kojim sam se dosad suočila bio je uzrokovan mojom starom navikom u novim situacijama. Prilikom podizanja tona na sceni grčila bih ramena i prsni koš zato što sam bila naviknuta podizati ton u za mene anksioznim i napetim situacijama. Tijekom scenskog pokreta, pri svladavanju novog fizičkog zadatka, grizla sam usnice i plazila jezik zato što sam cijeli život to na televiziji gledala kao simboličnu gestu svladavanja nečeg novog. Navika se sama podsvjesno upisala. Ne samo ove, već i bezbroj drugih, što svjesnih, što nesvjesnih.

U glumačkom poslu bilo bi idealno održavati sebe, svoje tijelo, mozak i duh konstantno neovisnim o vanjskim podražajima kako bi se glumačko ili ljudsko "ja" svaki put iznova lako moglo modelirati u odnosu na situacije, zadatke i uloge.

Na žalost, to nije moguće. Čovjek je kreiran tako da upija kao spužva te nesvjesno pamti i ponavlja uvježbane i ustaljene obrasce kako bi samome sebi olakšao svakodnevno bivanje na

zemlji. Recimo laički, čovjek je ovisan o autopilotu, tj. čovjek je naviknut na autopilot. A autopilot u glumi najveći je glumčev neprijatelj.

## **Blessing and a curse**

Ne želim pretjerivati, ali u našem hrvatskom glumačkom okruženju stječem dojam da sve više glumaca/umjetnika pati od kroničnog uživanja u komforu. Ne govorim o životnom komforu i egzistencijalnim pitanjima. Govorim o glumačkom komforu.

Podijelimo li naš posao na onaj koji nas iskonski glumački ispunjava i draži i onaj koji obavljamo kako bismo preživjeli, platili stanarinu ili gorivo, čini mi se da onaj prvi vlada našom scenom u znatno, znatno manjem postotku.

Tu većina upada u zamku stava "ja tu ne mogu ništa, moram raditi ono što ne želim.". Sljedeća je logična posljedica stav "ako već radim nešto što ne želim, radit ću to sa što manje umaranja." Što takvi stavovi povlače za sobom? Ako glumac radi nešto s predumišljajem što manjeg trošenja/umaranja, prvo što mozak učini jest prebacivanje na autopilot. To je dosadno oslanjanje na nešto već poznato, već naučeno, već upisano, tj. već viđeno. Pa makar to bilo i u "umjetnički nenadahnutim poslovima".

Ono što ta situacija povlači za sobom jest velik gubitak pri onom malenom postotku poslova koji zadovoljavaju naše glumačke apetite. Zašto? Poprilično jednostavno, ponovno logično: tijelo i mozak glumca usjeli su se, tj. naviknuli na zonu komfora koja je do maloprije zvučala kao pametan slijed događaja. Tijelo i mozak trenirani su za oslanjanje na autopilot. A to čini umjetničko ostvarenje, u rijetkim prilikama, mnogo težim. Glumac postane naviknut biti u navici komfora i autopilota te postaje „izvođač glumačkih radova“, „glumački obrtnik“.

I na samom kraju, što se događa? Glumac vrlo lako i nesvjesno zaboravi što želi i zašto se tim poslom uopće bavi.

Naravno, prije akademskog obrazovanja većina glumaca nije svjesna tog najgoreg glumčevog neprijatelja, automatizma/autopilota, ali većina se s tim pojmom ipak upozna na studiju. Tijekom studija bore se s neprijateljem pet godina i pri kraju neki uspijevaju prodrijeti, biti slobodni, biti svjesni, uspijevaju odabirati. Dotaknu slobodu i prihvate je kao konstantu, ali ona to nažalost nije. Sloboda je nešto što se stalno gradi, širi i povećava – ili pak sve suprotno. Ako se rad na automatizmima zapusti, glumac se vrlo lako vraća na staro i autopilot ponovno

preuzima kormilo. Na taj način gubi se jedan od glumačkih alata i glumac ima opciju manje. Tako se smanjuje sloboda, i osobna i glumačka. Koliko je opcija toliko je slobode, stoga bi jedan od glavnih ciljeva bio opskrbljivati se opcijama, znanjima i mogućnostima, a ne otpisivati mogućnosti zbog nepažnje, neredovitosti i zaborava. Sloboda nam je pružena, a na nama je hoćemo li u nju ulagati i povećavati je ili dopustiti da nam isklizne kroz prste.

Sjetimo se samo svih onih priča o pušačima koji godinama prestaju pušiti, zatim napokon uspiju, ne puše 15 godina, zapale cigaretu i opet su pušači. Mnogo je lakše vratiti se na stare postavke, prepustiti tijelu i mozgu da vode svojim upisanim navikama, nego održavati slobodu, tj. vlast nad svojim tijelom.

Ne želim reći da bi glumci na sceni trebali gledati sebe izvana i odlučivati o svakom svom izvanjskom potezu. Govorim o kontroli nad samim sobom, kontroli u smislu nedopuštanja životinjski upisanim biološkim obrascima da nas vode, jedu i stvaraju. Nas i naša lica ne bi trebale stvarati naše biološke navike. Mi bismo mi trebali stvarati, tj. odabirati svoje navike.

I ne želim reći da su glumci koji ne zadiru u ova pitanja, koji se ne žele baviti ovime o čemu pišem, koji nemaju potrebe za time, loši glumci. Dapače, mogu biti izvrsni; to koliko je tko dobar ili loš subjektivna je mjera. A za one koje zanima malo više od toga smatram da bi ovo što pišem moglo odškrinuti vrata za neke nove mogućnosti i neke nove poglede.

Nesvjesno oslanjanje na autopilot nije samo posljedica gore navedenog primjera. Posljedica je to i loših radnih uvjeta, posljedica je nedostatka vremena, nedostatka pravih informacija, nedostatka čitanja, nedostatka interesa. Posljedica je čovjekovih osnovnih bioloških postavki, posljedica je težnje za sigurnošću, posljedica je brzine današnjeg života, posljedica je količine informacija koje dnevno upijamo. Posljedica je težnje za mirom u nemiru koji živimo. Posljedica je organske potrebe tijela i mozga da se rastereti.

## **Problem je put**

Postoji mnogo razloga da podlegnemo tom parazitu, ali posao kojim se bavimo traži-suprotno. Traži svijest i konstantnu borbu protiv onoga što je čovjeku prirodno urođeno. Kakav paradoks! Posao koji se bavi repliciranjem, imitiranjem i življenjem svega što je oko nas i u nama, svega što čini čovjeka, ne računajući pritom ono što je oko čovjeka i u čovjeku, najčešće je automatizam, tj. navika. Automatizam je za glumca nešto posve nepoželjno i ponekad ga se otkrije prekasno – ako uopće. U zoni komfora je ugodno, toplo i lijepo se može

živjeti, ali treba liječiti uzrok tog virusa da ne bude prekasno za liječenje. Ali može li se uopće izliječiti ili se s njim može naučiti živjeti bez da te pojede iznutra i izvana?

Među svojim kolegama i mlađim i starijim, najčešće sam susretala one koji na neprisutnost i autopilot gledaju kao nešto određeno, nepromjenjivo, konstantno. Nešto što je moguće pobijediti samo isključivanjem, potpunom suptilnošću. Jedina borba koja mi je bila predstavljena protiv autopilota bila je apsolutna svijest: “naučiti biti svjestan/prisutan na sceni“. Zatvaramo li tako sami sebi opcije? Zatvaramo li sami sebi opcije prihvaćajući činjenicu da postoji samo jedno moguće rješenje? Zatvaramo li sami sebi opcije isključivošću prema autopilotu? On je zabranjen i loš, točka.

Do opće prisutnosti dolazila sam poznatim, ponuđenim putevima: meditacijama, vježbama disanja, kontinuiranim treningom prizivanja sebe sada i ovdje na sceni itd., no to je vrlo težak, iscrpljujuć i spor put, s obzirom na to da su mi glavne prepreke pri tome moj prošlošću izgrađen karakter, moje navike iz djetinjstva, moje okolnosti, moji tikovi, grčevi i sve što moje tijelo i mozak čvrsto drže kao upute za uporabu. Mnogobrojne prepreke.

Broj proba pri pripremi predstave vrlo je malo, pred kraj svakog procesa tek nekoliko. Iako su to zapravo bile isključivo izvedbe, ne probe za ton, svjetlo, scenografiju. Proba bez publike nije ista kao u okolnostima izvedbe. A prilika za konstantne izvedbe događa se rijetko.

Uistinu malen i slab trening za promjenu takvih razmjera, za mogućnost pobjeđivanja autopilota kako god i kad god želimo. Suočena s tim okolnostima postavila sam sebi nekoliko pitanja: želim li čekati toliko dugo da upišem novu jednadžbu funkcioniranja u svoj organizam, da budem općeprisutna ili se taj proces može nekako ubrzati? Što se uopće događa u mom organizmu prilikom različitih svijesti?

Zašto nešto što je problem ne bi moglo postati put? Put k novim opcijama.

Može li se navika/autopilot iskoristiti kao glumački alat? Kako nešto u glumačkom poslu nepoželjno i negativno učiniti maksimalno korisnim i novim alatom kojim baratamo? Kako iskoristiti nešto zabranjeno?

### **Pitat će te starost, gdje ti je bila mladost**

„Često smo uvjereni kako je za velik napredak potreban i velik angažman. Bilo da je riječ o gubitku težine, gradnji uspješnog posla, pisanju knjige, pobjeđivanju na sportskim natjecanjima ili bilo kojoj drugoj stvari, čest je slučaj da se podvrgavamo torturi i velikom

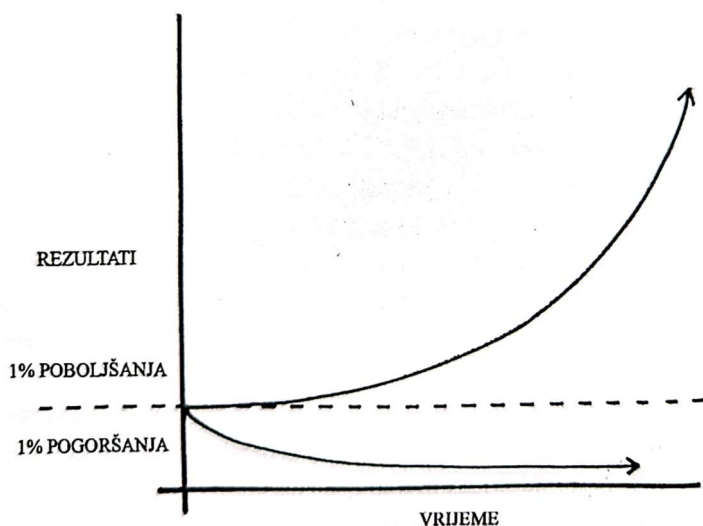
stresu kako bismo u svoj život unijeli neku revolucionarnu i dramatičnu promjenu o kojoj će svi govoriti. S druge strane, poboljšanje od jedan posto nije naročito primjetno, možda nije uopće, ali može donijeti bolje rezultate, posebno na duge staze.

Matematika je vrlo jednostavna: ako biste u periodu od godine dana u neki cilj svaki dan unijeli poboljšanje od 1%, završili biste s 37 puta boljim rezultatom nego da to niste učinili. Nasuprot tome, ako biste svaki dan pogoršavali za 1%, došli biste do nule. Ako neki projekt krene s malim pobjedama ili možda s malim zastojećima, s vremenom će se pretvoriti u nešto posve drugo.

### SVAKI DAN BOLJI ZA 1 %

1 % pogoršanja dnevno:  $0,99365 = 00,03$

1 % poboljšanja dnevno:  $1,01365 = 37,78$



Slika 1.

Navike su poput bankovnih kamata samonapretka. Kao što se svota novca putem kamata povećava, tako rastu i učinci navika, ako ih stalno ponavljate. Tek kada nakon dvije, pet ili deset godina pogledamo unatrag, moći ćemo spoznati pravu vrijednost dobrih navika, ali i cijenu loših.

Učinak koji nastaje uslijed promjena navika jednak je onom kada za svega nekoliko stupnjeva pomaknemo rutu aviona u letu. Zamislite da letite iz Los Angelesa u New York. Ako bi pilot namjestio odmak kormila od zadanog za samo 3,5 stupnja, avion bi umjesto u New Yorku završio u Washingtonu! Tako mala promjena položaja kormila jedva da je primjetna netom nakon uzlijetanja. Nos letjelice pomaknuo bi se samo nekoliko centimetara, ali dugoročno, to

je veliki odmak, jer avion mora proći uzduž cijelog sjevernoameričkog kontinenta. Dakle, skrenuli biste neko-liko stotina kilometara od zadane rute!

Vaši rezultati indikator su vaših navika. Vaša vrijednost u poslovnom svijetu indikator je vaših financijskih navika. Vaša trenutačna tjelesna težina rezultat je navika u jedenju. Vaše znanje rezultat je navika učenja. Nered u kući indikator je vaših navika čišćenja. Ono što stalno ponavljate, to ćete i dobiti.

Ako želite predvidjeti gdje ćete u životu završiti, dovoljno je popratiti krivulju malih dobitaka ili gubitaka i promotriti kako će se vaše svakodnevne odluke zbrojiti za deset ili dvadeset godina.

Protok vremena povećava granicu između uspjeha i propasti. Štogod vi hranili, vrijeme će umnožiti. Vrijeme će vaše dobre navike pretvoriti u vašeg saveznika, a loše u neprijatelja.“<sup>5</sup>

### **Probaj nešto novo svaki dan**

Ako kao glumica njegujem i prizivam komfor u životu, kamo dalje mogu otići? Mogu ostati u zoni koja mi je ugodna i topla. Ta zona ne uključuje opterećivanje, strah ili bilo kakve moguće neugodne osjećaje. Poput nekakve oaze. To je svakako jedan od mogućih izbora. Taj je izbor siguran. Koliko puta smo se osjećali sigurno i smireno prilikom velikih životnih promjena, makar bile pozitivne? Ja nisam nikada. Ako ništa drugo, barem bih osjetila uzbuđenje od malenog straha koji bi u meni budilo nešto novo. Nešto novo nije nužno pozitivno ili negativno, ali je svakako zastrašujuće, zato što je novo. Zašto onda bježati od toga, skrivajući se u zoni komfora, samo zato što nam je nepoznato? To *nešto novo* otvara nam nova vrata koja iza sebe kriju još brojna druga. *Nešto novo* nudi nam nove izbore, a uz to i veću slobodu.

Uistinu je teško remetiti svoj mir i sigurnost, ali 1% ne zvuči kao prevelik odmak od stalnosti. Rezultati mogu biti veličanstveni. Kako bi bilo kada bi svakodnevni pomak ili promjena bili ponekad veći od 1%? Malen rizik za tektonske razlike.

Ako glumac uživa u zoni komfora, svakako nije ni pokušao predvidjeti svoju budućnost. Ako jest, prihvatio je činjenicu da stoji u vremenu i prostoru. A ako glumac stoji u vremenu i prostoru, ostaje prošlost i postaje zaboravljen. Ako glumac stagnira, ne postoji. Nijedan trenutak na sceni nije jednak i ne ponavlja se, svaki je nov, a kada se glumac zatvori u slatkoj

---

<sup>5</sup> Clear, James, *Atomske navike*, Centar za osobnu izvrsnost, Split, 2020, str. 17-21.



zoni komfora, boji se toga novoga. Potpuno iracionalan strah za profesiju kojoj je srž istraživanje. Istraživanje cijeloga života.

Ovo je primjer kako navika komfora, naoko pozitivna, može proreći glumčevu budućnost ili pak stagnaciju, zaborav i propast.

### **Kako zapravo izgleda napredak**

„Zamislite da na stolu ispred sebe imate kocku leda. Prostorija je toliko hladna da se vidi vaš dah. Temperatura zraka je -4 Celzijeva stupnja. Prostorija se polako počinje zagrijavati.

-3,5 stupnja.

-3 stupnja.

-2,5 stupnja.

Ništa se ne događa.

-2 stupnja.

-1 stupanj

0 stupnjeva. Nema pomaka.

A onda na +1 stupanj led se počinje otapati.

Pomak od jednog stupnja nije znatno drukčiji od prethodnog takvog pomaka, a ipak, oslobodio je veliku promjenu.

Prijelazna točka često je rezultat mnogih radnji koje su se događale prije i nabijale potencijal potreban da se oslobodi velika promjena. Ovaj model napretka svugdje je prisutan. Karcinom 80 % svojeg postojanja provede nezamijećen, da bi odjednom preuzeo tijelo u samo nekoliko mjeseci. U prvih pet godina rasta biljka bambus jedva da se i vidi, jer pod zemljom gradi složen korijenski sustav, prije nego doslovno eksplodira 27 metara u zrak za samo 6 tjedana. Slično tomu, za neke navike reklo bi se da ne čine neku razliku sve dok ne prijeđu kritičnu točku i oslobode neku novu razinu svog djelovanja.“<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Isto, str. 23.

## **Zašto mozak razvija navike**

„Kada god naiđete na ponavljajući problem, vaš mozak počinje s automatizacijom procesa koji vodi k rješenju. Vaše navike nisu ništa drugo do serija automatskih rješenja koja rješavaju stres i svakodnevne probleme.

Navike su mentalni prečaci izgrađeni kroz iskustvo. One su na neki način samo sjećanja određenih koraka koje ste učinili dok ste u prošlosti rješavali neki problem. Glavni razlog zašto se vaš mozak sjeća prošlosti je da bi bolje predvidio što će funkcionirati u budućnosti. Kreiranje navika vrlo je korisno jer je svjesni um "usko grlo" mozga: on se može usredotočiti samo na jedan problem istovremeno. Stoga vaš mozak uvijek radi s namjerom da vašu svjesnu pažnju drži na onom zadatku koji je najvažniji. Kada god je moguće, svjesni um nastojat će neke zadatke prebaciti u podsvjesni um, kako bi se automatizirali. Navike smanjuju kognitivne funkcije i oslobađaju vaš mentalni kapacitet kako biste se vi mogli baviti nekim drugim stvarima.

Mnogi ljudi još uvijek sumnjaju u dobrobit navika, premda imaju dokaze da one djeluju. Često to argumentiraju izjavama tipa: "Otupjet ću! Ne želim zaglaviti u nešto što mi nije užitak. Zar ta silna rutina ne ubija spontanost?" Ne. Takva pitanja vode k lažnoj dihotomiji: kreiraju vam osjećaj da morate birati između gradnje navika i slobode.“<sup>7</sup>

Prava istina jest da to jedno drugo dopunjavanje. Što je veća naša kontrola nad sobom to više opcija imamo, to više izbora imamo unutar naših mogućnosti. Kada dobrim navikama zbrinemo dijelove života koji nam oduzimaju vrijeme, to više vremena imamo za dodatne opcije, ideje, mogućnosti. Imamo novu mogućnost i više vremena, što sa sobom povlači još brojne nove mogućnosti, tj. mogućnost odabira. Ponavljam, više slobode.

„Bez dobrih financijskih navika uvijek ćete se mučiti za svaku kunu. Bez dobrih navika po pitanju održavanja zdravlja, stalno ćete biti bez energije. Ako nemate kvalitetne navike učenja, nikad se nećete osloboditi osjećaja da ste izvan igre. Ako ste prisiljeni oko svake sitnice donositi odluke, poput: "Kada bih trebao vježbati?"; "Kamo da odem pisati"; "Kada ću platiti račune?", imat ćete manje slobodnog vremena.

---

<sup>7</sup> Isto, str. 49 – 50.

Ako kvalitetno posložite svoje navike i sve temeljne točke svojeg života stavite pod njihov nadzor, imat ćete slobodan um za nove izazove i rješavanje kompleksnijih problema. Izgradnja navika u sadašnjosti dopušta vam više stvari u budućnosti.“<sup>8</sup>

## **Sistem navika**

„Ako imate poteškoća s mijenjanjem navika, problem nije u vama, nego u sistemu koji koristite. Loše se navike stalno ponavljaju, ne zato što se vi ne želite promijeniti, nego vam je jednostavno sistem promjene loš. Vi se ne uzdižete na razinu svojih ciljeva, nego se spuštate na razinu svojih sistema.“<sup>9</sup>

„Dakle, prva pogreška koju činimo je da pokušavamo mijenjati pogrešnu stvar. Da biste razumjeli na što ciljate, razmotrite ideju da postoje tri razine na kojima se promjena događa. Možete ih zamisliti kao slojeve luka.

**Prvi sloj je promjena ishoda.** Ova razina odnosi se na promjenu rezultata koji želite ostvariti: gubitak težine, izdavanje knjige, pobjeda na sportskom prvenstvu. Većina ciljeva koje postavljate povezana je s ovom razinom.“<sup>10</sup>

Za glumca najjednostavniji primjer ovog sloja bio bi cilj osvajanja neke određene nagrade. Ne bilo kakve nagrade nego nagrade na nekom festivalu, nagrade hrvatskog glumišta, nagrada u smislu javnog i službenog priznanja.

**„Drugi sloj je promjena procesa.** Ova razina odnosi se na mijenjanje vaših navika i sistema (npr. primjena nove rutine u teretani, raskrčivanje radnog stola radi boljeg funkcioniranja, razvoj meditacijske prakse). Većina navika koje razvijete povezane su s ovom razinom.“<sup>11</sup>

Želimo li osvojiti neku nagradu, za početak bi valjalo osigurati da imamo kvalitete glumca koji tu nagradu zaslužuje. Dakle, mijenjamo i utječemo na proces: npr. navika čitanja, svakodnevna tjelesna aktivnost, nova rutina prije glumačkih probi, nova organizacija rada, upisivanje u tjedni planer i slično.

**„Treći, najdublji sloj je promjena identiteta.** Ova razina odnosi se na promjenu vaših uvjerenja: pogleda na život i svijet, vaš prosudbe o sebi i drugim ljudima te kako sebe

---

<sup>8</sup> Isto, str 50-51.

<sup>9</sup> Isto, str 30.

<sup>10</sup> Isto, str 34.

<sup>11</sup> Isto

doživljavate. Većina vaših uvjerenja, pretpostavki i predrasuda povezana je s ovom razinom.“<sup>12</sup>

Smatramo li da ne zaslužujemo nagradu, teško da ćemo ju onda i dobiti. Da bismo došli do svog cilja potrebno je promijeniti stav prema sebi. Potrebno je vidjeti sebe kao osobu koja nagrade zaslužuje i dobiva, a ne samo kao nekoga tko bi to želio, jer tada smo automatski u poziciji osobe koja nešto nema. Nagrada je tek posljedica, ona ne bi trebala biti glavni cilj i put u promjeni navika. Ishodi su ono što dobijemo, a procesi su ono što radimo. Vaš identitet je ono u što vi vjerujete. Većina ljudi proces promjene navika započinje fokusom na ono što žele postići (osvajanje nagrade) što ih često vodi k navikama koje se temelje na rezultatu. Što ako se nagrada nikada ne osvoji, što je s razdobljem dok nagrada nije osvojena i što dalje, ako se nagrada osvoji? Ako mijenjanje navika započinjemo fokusom na ono što želimo postići, najveći strah, neznanje i nestabilnost javlja se odmah nakon postizanja željenog. Alternativa tomu je kreiranje navika koje bi se temeljile na identitetu, fokusiranje na ono **ŠTO ŽELIMO POSTATI**.

„Zamislite dvije osobe koje pokušavaju prestati pušiti. Kada im se ponudi cigareta, jedna osoba kaže: 'Ne hvala, pokušavam prestati pušiti.' Ovo se čini kao razuman odgovor. No, ova osoba i dalje vjeruje kako je ona pušač koji pokušava biti nešto drugo. Ona se nada da će se i njezino ponašanje promijeniti, iako je zadržala isto uvjerenje koje je imala i prije.

Druga osoba kaže: 'Ne hvala, ja ne pušim!'. U ovim odgovorima mala je razlika, ali druga izjava pokazuje pomak u identitetu te osobe. Dakle, pušenje je bilo dio prijašnjeg života, ali više nije. Ta osoba više se ne identificira s pušenjem.“<sup>13</sup>

Zamislite dva glumca koja na sceni pokušavaju igrati uzbuđenje. Kada isprobaju zadatak, glumac A govori kako je pokušao igrati uzbuđenje, a glumac B govori kako je bio uzbuđen. Ne govorim o tome tko ima pravo, nego samo kako je glumac B, unutar sebe, bio uvjeren u svoj identitet. Identificirao se s uzbuđenjem. Takvo uvjerenje mora utjecati na krajnji ishod. U našem svijetu ovo bi bio savršen primjer rečenice: "baci se na glavu!" ili "fake it till you make it". Naravno, za riječ fake, tj. lažno, nema mjesta u glumačkom poslu, ali ako zadamo sebi nekakav cilj, put do njega je neizbježan; a ako cilj ostvarimo ostaju nam dvije opcije. Prva, da postignemo cilj, ali i dalje živimo u starom uvjerenju o sebi i svome identitetu, a zatim s vremenom pokušavamo naučiti sebe kako se prikloniti novom identitetu nakon ostvarenja cilja i riskiramo vraćanje starome, prije ostvarenja cilja. Druga, da postignemo cilj

---

<sup>12</sup> Isto, str.35.

<sup>13</sup> Isto, str. 36.

posljedično našim uvjerenjima o identitetu i nemamo brige hoće li nam se poljuljati tlo pod nogama.

Ovdje ne govorim o deluzijskim uvjerenjima koja nas vode u propast i još dalje od našeg cilja. Govorim o moći uvjerenja i prihvaćanja da možemo biti nešto novo, nešto drugo. Govorim o moći hrabrosti da vidimo sebe u svom punom potencijalu.

James Clear u svojoj knjizi *Atomske navike* pripisuje zakone o promjenama navika. Piše o receptu iskorjenjivanja starih i ukorjenjivanja novih navika. Popularnost njegove knjige sami dokaz je da je kroz nju uspio doprijeti do mnogih ljudi i utjecati na njihovo shvaćanje navika kao takvih, a i dokaz da se navike mogu mijenjati! Bilo to po njegovom receptu ili pak nekim drugim putevima, moguće je, što znači da opcija u pogledu toga imamo.

## **Uspravi se, Lara**

Ako je navika naš autopilot, najmanje što možemo učiniti jest taj autopilot izmijeniti. Iz onog zbog kojeg ne ustajemo na vrijeme za probe, do onog zbog kojeg smo svaki dan na probi prije svih, zagrijani.

Čitajući Clearovu knjigu poveselila sam se mogućnosti preslikavanja njegovih principa na promjenu glumačkih navika, ali zabrinjavajuća činjenica bila je vrijeme. Kako autor navodi, navike se grade i isplaćuju godinama, nakon određenog vremena sve do kulminacijske točke. Ta činjenica nije baš sretno rješenje za promjenu starih automatizama unutar par mjeseci koliko traju procesi stvaranja predstava i uloga.

To je dakle stalan, tih rad na svom svakodnevnom identitetu. A pri tome znaju prošetjeti i godine.

Evo primjera – navike uspravnog držanja.

Moji prirodno iskrivljeni kukovi, skolioza, pretjerano ojačani trapezni mišići i mišići ramena, slabi mišići trupa, srednjeg i dubokog sloja leđnih mišića, slabi i skraćeni/stisnuti prsni mišići preslikani su u držanje koje ne priliči glumcu, i sa sobom nosi različite grčeve. Ispravljanje za mene nije bilo samo izvlačenje i aktivnost trupa, takav pristup nije davao rezultata. Ramena su i dalje bila spuštена i grbica preko trupa nije se mijenjala. Od mene je to tražilo promjenu cijele strukture mišića, a zatim kostiju trupa. Činilo se nemoguće. Bila sam svjesna da je za to potreban rad bez predaha. Vježbe, joge, masaže, pregledi, itd..

Čim bih primijetila pomake dogodio bi se povratak od tri koraka unazad. U to vrijeme, potpuno frustrirana neuspjehom, nisam ni primijetila kako su od moje prve godine studija prošle četiri godine, a problem je počeo magično nestajati. Tada sam se upitala kako, zašto baš sada? Sada znam da je to rezultat upravo navedenog četverogodišnjeg pomaka za po 1%.

Izvrсна je to spoznaja za promjene koje nam donose razne blagodati u daljoj budućnosti, ali ne i rješenje za probleme s kojima se susrećem u trenucima rada na nečem određenom, konkretnom i vremenski ograničenom. Nije rješenje za probleme koje moram riješiti unutar dva tjedna ili dva mjeseca. Možda ću, nakon dvije godine pomaka za 1%, igrati predstavu i stajati uspravno, ali što je s predstavama tijekom ove dvije godine napretka, što je s predstavama koje sam igrala kada još nisam znala stajati uspravno? Možemo li skratiti vrijeme bolnih promjena, možemo li skratiti vrijeme upisivanja novih navika? Da se razumijemo, ne govorim o skraćivanju vremena kako bismo mogli reći – to je to, sad sam gotov glumac. Nikada nisi, što to uopće znači biti gotov? S učenjem? Je li to moguće? Prostor za napredak je neograničen. Kada bi prestao rasti i ići dalje, bam, eto autopilota i komfora. Govorim o skraćivanju vremena učenja kako bi stigli naučiti više i kako bismo mogli učiti brže, kako bi moj cilj, što je putovanje, bio uzbudljiviji.

Sada kad sam spoznala moć strpljivosti i moć malenih pobjeda za budući dobitak, cijeli pogled na rad postao je uzbudljiv, moguć, ostvariv i pun potencijala za nove osobne projekte.

Ali moja nestrpljivost, navika s kojom sam još uvijek u koštacu, tjerala me da tražim dalje.

Kako iskoristiti svijest o navikama? Čini mi se da ta svijest pokreće domino efekt, gdje jedna dobra navika može sa sobom povući neke nove iz iste kategorije. Kategorije, navike dobre za mene. S obzirom na to da se bavim glumom, navike dobre za glumca.

Na taj način gradimo temelj na kojem proizvodimo sve ostalo što nudimo u našem poslu. A što se manje moramo baviti temeljima, ispravljenim aktivnim tijelom, umorom, ukorijenjenim glasom ili samopouzdanjem, to se više možemo baviti novim kreacijama i idejama, novim tekstovima, predstavama i licima koja igramo. Možemo uopće otkriti koje su naše druge, nove sposobnosti i mogućnosti.

Je li jedna od tih mogućnosti ubrzanje procesa promjene i navikavanja? Disciplina svakako pridonosi bržem napretku, ali je li to njen maksimum ili brzina može konstantno akcelerirati? Koliko se može skratiti vrijeme potrebno za takve tektonske promjene?

#### **4. KAD FIZIKA SUSREĆE METAFIZIKU**

Upoznavanje sa svojim glumačkim, scenskim i umjetničkim mogućnostima postalo mi je najjasnije u trenutku kada sam se dotaknula kvantne fizike. Budući da sam završila matematičku gimnaziju, ideja kvantne fizike nije mi bila nepoznata, ali nije baš da nam je bila do kraja i detaljno objašnjena. Ona je teško shvatljiva i objašnjiva, apstraktna. Čeka ju još puno novih teorija, dokaza i njihovih opovrgavanja.

Meni najbliži, najlakše shvatljiv i osobno najdraži jezik kojim se objašnjava kvantna fizika i njene ideje koristi dr. Joe Dispenza. On kvantnu fiziku koristi za objašnjavanje svoje spiritualne/mistične ideje o tome kako možemo oblikovati stvarnost koja nam se događa, kako putem vlastitog bića možemo manipulirati fizikom da bismo stvarali materiju, tj. život kakav želimo. Njegova teorija iziskuje vjeru u mistiku uz razumijevanje osnovnih zakona fizike. Ona otvara potpuno novu ideju o pogledu na stvarnost. Tu sam ideju isprobala i rekla bih da ima nešto točno u ideji tog, kako sam sebe naziva, suvremenog mistika.

„Suočen s fenomenom ljudske misli, Descartes je naišao na pravi izazov – ljudski um ima previše varijabli da bi ga se moglo uredno klasificirati u skladu s ijednim od zakona. Kako nije mogao ujediniti svoje shvaćanje materijalnog svijeta s onim koje se ticalo uma, a morao je priznati da postoje i jedan i drugi, Descartes je izveo divnu misaonu igru. Rekao je da um nije podložan zakonima objektivnog, fizičkog svijeta te je stoga izvan područja bilo kakvog znanstvenog ispitivanja. Području znanosti pripadalo je istraživanje materije (uvijek materija, nikad um), a um je Božji instrument pa bavljenje njime spada u područje religije (uvijek um, nikad materija).

Zapravo je Descartes postavio dualistički sustav vjerovanja u kojem su um i materija odvojeni. Stoljećima je ta podjela bila prihvaćeno razumijevanje prirode stvarnosti.

Po 'klasičnom' Newtonovu modelu u fizici, sve se stvari smatraju materijalnim. Tako energiju na primjer, možemo tumačiti kao silu koja pomiče predmete ili mijenja fizičko stanje materije. Ali, kao što ćete vidjeti, energija je puno više od izvanjske sile primijenjene na materijalno. Energija je samo tkanje materijalnih predmeta i prijemčiva je na upute uma.

S obzirom na to da su ova uvjerenja vladala stoljećima, kako bi se suprotstavilo Descartesu i Newtonu trebale su se pojaviti doista revolucionarne misli. Oko dvije stotine godina poslije Newtona, Albert Einstein je domislio svoju slavnu jednadžbu  $E=mc^2$  i tako pokazao da su energija i materija iskonski povezane, da su jedno te isto. U biti, on je pokazao da su materija

i energija potpuno zamjenjive. Time je izravno proturječio Newtonu i Descartesu te je uveo novo shvaćanje svemira.

Einstein nije jednim potezom uništio naše prethodno shvaćanje stvarnosti, ali je uzdrmao njegove temelje, a to na koncu i jest dovelo do raspada našeg uskog i rigidnog razmišljanja. Njegove su teorije pokrenule istraživanje zbudjujućeg ponašanja svjetlosti. Znanstvenici su opazili da se svjetlost katkad ponaša kao val (na primjer kad se uvija za ugao), a ponekad kao čestica. Kako svjetlost može biti istovremeno i val i čestica? Prema Descartesu i Newtonu, ne može – određeni fenomen može biti ili jedno ili drugo.

Ubrzo je postalo očito da dualistički kartezijansko-njutnovski model ima nedostatke na najosnovnijoj od svih razina: subatomske. (Pojam subatomske odnosi se na dijelove – elektrone, protone, neurone itd. – koji čine atome, koji su pak građevno tkivo svega materijalnog.) Temeljne sastavnice našeg tzv. fizičkog svijeta ujedno su i valovi (energija) i čestice (fizička tvar), ovisno o umu promatrača. Da bismo shvatili kako svijet funkcionira, trebamo obratiti pažnju na njegove najsitnije sastavne dijelove.

Tako se iz ovih specifičnih eksperimenata rodilo novo polje znanosti: kvantna fizika.<sup>14</sup>

„Na razini elektrona, znanstvenici mogu mjeriti karakteristike koje ovise o energiji, kao što su valna duljina, potencijali napona i tome slično, ali ove čestice imaju masu koja je toliko infinitezimalno mala te postoji toliko privremeno da je gotovo nepostojeća.

To subatomske svijet čini jedinstvenim. On ima kvalitete koje nisu samo materijalne, već su i energetske. Zapravo, materija na subatomske razini postoji samo kao privremen fenomen. Tako je neuhvatljiva, stalno se pojavljuje i nestaje, prikazuje se u tri dimenzije, a zatim se gubi u ništavilu – u kvantnome polju, koje nije niti prostor niti vrijeme – transformira se od čestice (materija) u val (energija) i obrnuto. Ali, kamo čestice odlaze kad nestanu?

Kvantni fizičari otkrili su da osoba koja promatra (ili mjeri) sitne čestice koje čine atome, utječe na ponašanje energije i materije. Kvantni su eksperimenti pokazali da elektroni supostoje u neograničenom mnoštvu mogućnosti i vjerojatnosti u nevidljivom polju energije te da se, tek kada promatrač usmjeri pažnju na jednu od lokacija nekog elektrona, on uistinu i pojavljuje. Drugim riječima, čestica se u stvarnosti ne može manifestirati, barem ne u normalnom prostor-vremenu, sve dok je mi ne počnemo promatrati.

Kvantna fizika ovaj je fenomen nazvala „kolapsom valne funkcije" ili „efektom promatrača“. Danas znamo da u trenutku kada promatrač počne tražiti elektron u točno određenom trenutku

---

<sup>14</sup> Dispenza, Joe, *Stvorite novo ja*, Planetopija, Zagreb, 2016, str. 30-32.



vremena i prostora, dolazi do kolapsa svih vjerojatnosti toga elektrona u fizički događaj. S ovim otkrićem, um i materija više se ne mogu smatrati odvojenima; oni su intrinzično povezani jer subjektivan um proizvodi mjerljive promjene u objektivnom, fizičkom svijetu.

Zamislite se nad ovime: sve u fizičkom svemiru sastavljeno je od subatomske čestice poput elektrona. Te su čestice, po svojoj prirodi, u stanju vala - kad postoje kao čisti potencijal, ako ih se ne promatra. One su potencijalno „sve“ i „ništa“ do trenutka kad ih se počne opažati. Postoje svuda i nigdje sve dok ih se ne opazi. Stoga sve u našoj fizičkoj stvarnosti postoji kao čisti potencijal.

Ako subatomske čestice mogu istovremeno postojati na nebrojenome mnoštvu mjesta, tada smo potencijalno sposobni ostvariti nebrojeno mnogo mogućih stvarnosti. Drugim riječima, ako možete zamisliti budući događaj u svome životu na temelju bilo koje od svojih želja, ta stvarnost onda već postoji kao mogućnost u kvantnome polju i samo čeka da je opazite. Ako vaš um može utjecati na pojavu elektrona, onda teoretski može utjecati na pojavu bilo koje mogućnosti.<sup>15</sup>

Ako glumca postavimo kao subatomske čestice, a sve ljude u publici kao promatrače, što oni zapravo jesu, shvaćamo koliko snažno njihove oči pridonose samoj izvedbi. Velika je razlika sjedi li u publici kazališni kritičar, moja baka, nepoznata žena mrka pogleda ili vedro nasmijano dijete.

Kad stanemo na scenu i osjetimo "ono nešto", neobjašnjivo, zapravo osjetimo energiju prostorije u kojoj se nalazimo, osjetimo tuđe poglede, percepcije i, najvažnije, očekivanja. Ti ljudi svjesno ili nesvjesno utječu na samu izvedbu, utječu na našu podsvijest i naše ponašanje. Svaka nova publika u prostoriji odašilje i stvara drugačiji, novi, prostor za stvaranje. Njihovi umovi utječu na ponašanje i stvaranje subatomske čestice, utječu na glumca, pa tako i na cijelu predstavu.

Već izrežirane, gotove, predstave postaju teren za rađanje novih subatomske čestice, teren za rađanje beskonačno mnogo novih mogućnosti.

„U neuroznanosti postoji princip koji se zove Hebbov zakon, a koji kaže da se neuroni zajedno aktiviraju i zajedno umrežavaju.“ Njegovo načelo pokazuje da, ako opetovano aktiviramo iste živčane stanice, tada olakšavamo da se one ubuduće aktiviraju unisono, sve zajedno. Tako neuroni na koncu razvijaju dugotrajne odnose.

---

<sup>15</sup> Isto, str. 35-37.

Kad koristim riječ programiran, to znači da su se snopovi neurona toliko puta na iste načine aktivirali da su se već organizirali u specifične, dugotrajno povezane obrasce. Što se češće te neuronske mreže uključuju, to se više programiraju u statične trase aktivnosti. S vremenom će svaka često ponovljena misao, ponašanje ili osjećaj postati automatskom, nesvjesnom radnjom.

Kad nam okružje u toj mjeri utječe na um, tada se naše stanište pretvara u naše stanje.

Posljedica ove priviknutosti neurona jest da se počne činiti da dvije stvarnosti, ona unutarnjeg uma i ona vanjskog svijeta, postaju gotovo neodvojive. Na primjer, ne možete li prestati razmišljati o svojim problemima, um i život spojiti će vam se u jedno. Objektivni svijet obojiti će percepcija vašeg subjektivnog uma i tako će se stvarnost nastaviti prilagođavati. Izgubiti ćete se u iluziji sna.

Možete to nazvati rutinom, svima nam se ona događa, ali ovo je dublje od toga: ne radi se samo o vašim postupcima, već i o vašim stavovima i osjećajima, koji također postaju repetitivni. Stekli ste naviku da budete vi, tako što ste na neki način porobljeni vašim okružjem. Vaše razmišljanje postalo je jednako okolnostima vašega života, a vi, kao kvantni promatrač, stvarate um koji samo potvrđuje te okolnosti u vašoj konkretnoj stvarnosti.

Samo reagirate na vaš vanjski, poznat, nepromjenjiv svijet.“<sup>16</sup>

Ako odvojimo unutarnje od vanjskog, možemo "glumiti". Ako se odvojimo od konkretne materije, stvarnosti koja nas okružuje, sami sebi dajemo dozvolu za glumu. Imamo potencijal živjeti svjetove izvan onog u kojem se trenutačno nalazimo.

Dok glumim Maricu u predstavi *Svoga tela gospodar*, mogu li biti apsolutno prisutna na sceni ako ne odvojim vanjsko od unutarnjeg? Izvana, ja sam djevojka koja ima 24 godine, rodila se 1998. godine, odrasla uz tehnologiju i novi svijet, a trebala bi glumiti dijete rođeno 1930.ih godina, odraslo na pašnjaku s kravama. Kako mogu biti prisutna ako ne razdvojim činjenicu onoga što jesam i onoga što stvaram na sceni? Kako mogu glumiti, ako ne prihvatim svoju stvarnost kao plastičnu? U predstavi *Svoga tela gospodar* igram djevojku 15 godina mlađu, a u diplomskom ispitu *Kako je umro prastric August?* 20 godina stariju ženu, što znači da je moja stvarnost promjenjiva. Tijekom izvedbi potpuno nestaje stvarnost Lare Nekić i nastupa ona koju branim i biram. Znači da na stvarnost u kojoj sam, utječem samo ja. Moja stvarnost je relativna i u mojoj je moći.

---

<sup>16</sup> Isto, str. 63-64.

## **Mentalno uvježbavanje**

„Neuroznanost je dokazala da mijenjamo svoj mozak, a time i ponašanje, stavove i uvjerenja, samo ako mislimo drugačije (drugim riječima, ne mijenjajući ništa u svom okružju). Mentalnim uvježbavanjem (kad iznova i iznova zamišljamo izvođenje neke radnje), sklopovi u mozgu mogu se reorganizirati kako bi zrcalili naše ciljeve. Možemo svoje misli učiniti tako stvarnima da se i mozak promijeni kao da se događaj koji želimo već zbio u fizičkoj stvarnosti. Možemo ga promijeniti i biti ispred bilo kojeg stvarnog iskustva vanjskoga svijeta.

Slijedi jedan primjer. U knjizi *Evolve Your Brain*, bavio sam se time kako su ispitanici jednog istraživanja, koji su mentalno svirali klavir jednom rukom, dva sata tijekom pet dana (bez da su i jednom stavili prste na tipke klavira) pokazali iste promjene u mozgu kao i ljudi koji su istovjetne pokrete jednako dugo izvodili fizički, na klavijaturi glasovira. Funkcionalne snimke mozga pokazale su da su svi ispitanici aktivirali i proširili snopove neurona u istome području mozga. U biti, skupina koja je mentalno vježbala ljestvice i akorde razvila je gotovo isti broj sklopova u mozgu kao i skupina koja je istu aktivnost provodila fizički.

Ovo istraživanje pokazalo je dvije vrlo važne stvari. Ne samo da možemo promijeniti mozak razmišljajući na drugačiji način, već i to da kad smo istinski fokusirani i usmjereni na jednu misao, mozak ne razlikuje unutarnji svijet uma od iskustva iz vanjskog okružja. Misli se mogu pretvoriti u iskustvo.

Ova je ideja ključna za vaš uspjeh ili neuspjeh u pokušaju da stare navike zamijenite (iskorijenite stare neuronske veze) novima (kako bi proključale nove neuronske mreže). Bez obzira na to stječemo li neku vještinu fizičkom vježbom ili mentalno, postoje četiri elementa koja svi koristimo u preobrazbi mozga: usvajanje znanja, primanje praktičnih uputa, obraćanje pažnje i ponavljanje. Učenje je stvaranje sinaptičkih veza; obuka pokreće tijelo u novo iskustvo, što dodatno obogaćuje mozak. Ako uz to uključimo pažnju i ponavljamo novu vještinu iznova i iznova, naš će se mozak promijeniti.

Zbog toga što kao ljudi imamo velik prednji režanj mozga i jedinstvenu sposobnost da misao učinimo stvarnijom od bilo čega drugog, prednji mozak prirodno može „utišati“ vanjsko okružje tako da se obrađuje samo jedna jedina misao. Ova vrsta unutarnje obrade omogućuje nam da se toliko predamo mentalnom osmišljavanju da je mozak u stanju promijeniti svoje sklopove, bez da iskusi sâm događaj. Kada smo u stanju svoj um promijeniti neovisno o okruženju i kada s punom pažnjom obuhvatimo svoj ideal, tada je naš mozak korak ispred okruženja.

Možete li mijenjati svoj mozak prije nego što iskusite željeni budući događaj, stvarat ćete odgovarajuće neuronske sklopove koji će vam omogućiti da se ponašate u skladu s vašom namjerom prije nego što ona postane stvarnost. Kroz opetovano mentalno uvježbavanje boljeg načina mišljenja, ponašanja ili bivanja, „instalirat“ ćete neuronski program koji je potreban da biste se fiziološki pripremili na novi događaj.

Zapravo, učinit ćete i više od toga. Hardver vašega mozga, koji koristim kao analogiju kroz ovu knjigu, odnosi se na njegove fizičke strukture i anatomiju sve do razine neurona. Nastavite li instalirati, ojačavati i ugađati vaš neurološki hardver, krajnji rezultat toga ponavljanja postat će neuronska mreža što je zapravo novi softverski program. Baš poput računalnog programa, i vaš će program (na primjer ponašanje, stav ili emocionalno stanje) početi raditi automatski.<sup>17</sup>

## **5. MISLI + OSJEĆAJI**

### **Zašto je tako teško promijeniti se?**

„Zamislite da je vaša majka voljela patiti i da ste dugotrajnim promatranjem i vi nesvjesno uvidjeli kako joj takvo ponašanje omogućuje da u životu dobije ono što želi. Recimo i to da ste sami u životu imali neka teška iskustva koja su u vama proizvela podosta patnje. Ta vam sjećanja još uvijek izazivaju emocionalnu reakciju, koja se tiče određene osobe na određenom mjestu, u konkretnom trenutku vašega života. Često ste razmišljali o prošlosti i ta je sjećanja postalo lako prizvati, čak i automatski. Sada zamislite da više od dvadeset godina vježbate razmišljati i osjećati, osjećati i razmišljati, o patnji.

Zapravo, više i ne morate razmišljati o događajima iz prošlosti kako biste prizvali taj osjećaj. Čini se da ne znate misliti i ponašati se drugačije od onoga kako se oduvijek osjećate. Ponavljanjem misli i osjećaja povezanih s određenim događajem iz života pohranili ste patnju. Ono što mislite o sebi i o svome životu obojano je samosažaljenjem i osjećajem da ste žrtva. Ponavljanje istih osjećaja kojima ste se izlagali više od dvadeset godina uvjetovalo je da se vaše tijelo prisjeća patnje bez puno svjesnog mišljenja. Sada se to čini tako prirodnim i normalnim. To je ono što vi jeste i svaki put kada nešto kod sebe pokušate promijeniti, nađete se na početku puta. Natrag u svome starom ja.

---

<sup>17</sup> Isto, str 67-69.

Većina ljudi ne zna da kad misle o snažno nabijenom emocionalnom iskustvu, tada njihov mozak aktivira identične sekvence i obrasce kao i prije, čime oni ponovno podešavaju mozak na prošlost te iste stare sklopove ojačavaju u još snažnije mreže. Osim toga, kopiraju iste kemikalije u mozgu i tijelu (u različitom stupnju) kao da taj događaj upravo tada ponovno proživljavaju. Te kemikalije tijelo uče da još dublje utisne emociju. Kemijski rezultat mišljenja i osjećanja, osjećanja i mišljenja, jednako kao i neuroni koji se zajednički aktiviraju i umrežavaju, uvjetovat će um i tijelo na konačan i ograničen niz automatskih programa.

Neki događaj iz prošlosti sposobni smo proživljavati iznova i iznova na tisuće puta u jednom životu. Takvo nesvjesno ponavljanje podučava tijelo da to emocionalno stanje zapamti u jednakoj ili još većoj mjeri nego što to čini svjesni um. Kad tijelo pamti bolje od svjesnog uma – odnosno kad tijelo postane um – to se zove navika.

Psiholozi nam kažu da će nam se do srednjih tridesetih identitet ili osobnost potpuno formirati. To znači da smo svi mi iznad 35 već upamtili određeni niz ponašanja, stavova, uvjerenja, emocionalnih reakcija, navika, vještina, asocijativnih sjećanja, uvjetovanih odgovora i zapažanja koja su sada podsvjesno u nas programirana. Ti nas programi pokreću jer je tijelo postalo um. To znači da ćemo misliti iste misli, osjećati iste osjećaje, reagirati na identične načine, ponašati se jednako, slijediti iste dogme i uvijek isto promatrati stvarnost. Oko 95 posto onoga što postanemo do srednje dobi niz je podsvjesnih programa koji su postali automatski – vožnja automobilom, pranje zuba, prejedanje kad smo pod stresom, briga za budućnost, procjenjivanje prijatelja, jadikovanje o svome životu, okrivljavanje roditelja, nepovjerenje u sebe i ustrajanje u tome da ostanemo kronično nesretni, samo su neki od njih.<sup>18</sup>

U jednu ruku ostajemo isti, nepromijenjeni, skloni istim obrascima čak i pri odabiru samih glumljenih emocija. To znači da pri paljenju/pokretanju emocija na sceni nesvjesno pratimo automatski upisane obrasce i automatski budimo osjećaje koje smo navikli buditi.

---

<sup>18</sup> Isto, str. 77-78.

## **Eksperiment u epruveti**

„S kvantnim poljem komuniciramo prvenstveno putem misli i osjećaja. Budući da su misli same po sebi energija – kao što znate, električni impulsi koji nastaju u mozgu lako se mogu mjeriti uređajima poput EEG-a – one su osnovni način na koji u polje odašiljemo signale.

Prije nego što detaljnije objasnim kako do toga dolazim, želim s vama podijeliti rezultate nevjerojatnog istraživanja koje je jasno pokazalo kako misli i osjećaji utječu na materiju.

Stanični biolog dr. Glen Rein osmislio je niz eksperimenata za testiranje sposobnosti iscjelitelja da utječu na biološke sustave. Budući da je DNK stabilnija od tvari kao što su stanice ili bakterijske kulture, odlučio je iscjeliteljima dati da drže epruvete s DNK3.

Ovo ispitivanje provedeno je u istraživačkom centru HeartMath u Kaliforniji. Tamošnji znanstvenici rade iznimna ispitivanja fiziologije emocija, interakcija srca i mozga te još mnogo toga. U biti, oni i drugi opisali su specifičan spoj naših emocionalnih stanja i srčanoga ritma. Kad gajimo negativne emocije (poput ljutnje i straha) naš srčani ritam postaje nepravilan i neorganiziran. Suprotno tome, pozitivne emocije (ljubav i radost, na primjer) proizvode vrlo uređene i usklađene ritmove koje su istraživači s HeartMatha nazvali koherencijom srca.

U svom eksperimentu, dr. Rein je prvo proučavao skupinu od deset pojedinaca dobro podučениh tehnikama koje u HeartMathu podučavaju za razvoj koherencije srca. Primijenili su tehnike za proizvodnju snažnih, uzvišenih osjećaja ljubavi i zahvalnosti, a zatim su dvije minute držali bočice s uzorcima DNK u deinoiziranoj vodi. Analizom tih uzoraka nisu pronađene statistički značajne promjene.

Druga skupina podučениh ispitanika činila je isto, s tom razlikom da su oni, osim što su stvarali pozitivne emocije (osjećaj) ljubavi i zahvalnosti istovremeno postavili i namjeru (misao) da ili zamotaju ili odmotaju zavojnicu DNK. U ovoj su skupini nađene statistički značajne promjene u građi (obliku) uzoraka DNK. U nekim su slučajevima zavojnice DNK stegnute ili opuštene za čak 25 posto.

Treća grupa treniranih ispitanika imala je jasnu namjeru da promjeni DNK, ali bez ulaska u pozitivno emocionalno stanje. Drugim riječima, oni su koristili samo misao (namjeru) kako bi utjecali na materiju. Rezultat? Nije bilo promjena u uzorcima DNK.

Pozitivno emocionalno stanje u koje su ušli ispitanici prve grupe, samo po sebi nije ništa učinilo DNK. Druga grupa, s jasnom namjerom, misljuje bez emocije, također nije imala

učinka. Samo su ispitanici uzvišenih emocija i s jasnim ciljem, uspjeli proizvesti očekivani učinak.

Misao namjere treba nešto što će je pokrenuti, određeni katalizator – a to je energija uzvišene emocije. Srce i um rade zajedno. Osjećaji i misli ujedinjeni su u stanje postojanja. Ako stanje postojanja može stegnuti ili opustiti zavojnice DNK u dvije minute, što li to govori o našoj sposobnosti stvaranja stvarnosti?

Eksperiment HeartMatha pokazao je da kvantno polje ne odgovara samo na naše želje – naše emotivne zahtjeve. Ne odgovara samo na naše ciljeve – misli. Odgovara samo kad je to dvoje usklađeno, koherentno, tj. kad odašilju isti signal. Kad spojimo uzvišenu emociju otvorenog srca s jasnom namjerom čiste misli, tada signaliziramo polju koje odgovara na zapanjujuće načine.

Kvantno polje ne odgovara na naše želje, već na nas kakvi jesmo.“<sup>19</sup>

## **Eksperiment u sobi 105**

Opisano istraživanje otvorilo mi je novi kut gledanja na glumu općenito. Gledanje na glumu kroz fiziku i znanost rijetko se spominje u prostorima naše akademije.

Na primjer, uspjela sam jasnije predložiti sliku onoga što je profesor Jelčić govorio o pozicijama i o rastavljanju scene na ključne proste faktore.

Kada je govorio o glumčevoj poziciji u sceni, često bi se koristio vježbom; „znaš ono kao kad...“, upućujući nas da prethodno analiziranim emocijama, proizašlim iz situacije u scenama, pronađemo sličnu, tj. što bližu emociju unutar nekakve naše situacije.

Ljubov Andrejevna iz Čehovljevog *Višnjika*, koja se vraća prvi put u kuću u kojoj je odrasla, gdje joj je umrlo dijete...

Hvala svemiru što sa svojie, u tom trenutku, 22 godine nisam takvo što doživjela, ali unatoč tome tu ulogu igram. I kako sad bez zamišljanja *“kako bi bilo kad bi bilo”* ili oponašanja *“kako se to glumi, kako to glume starije kolegice”*, uprizoriti takvu situaciju i osjećaj?

Kada je osoba u situaciji da joj umre dijete, umre muž, drugi je opljačka i prodaje joj se dom, što ta osoba proživljava? Očito nekakvu egzistencijalnu krizu, strah, teret, reklo bi se; kao da joj se svijet ruši.

---

<sup>19</sup> Isto, str. 40-42.

I sad se vraćamo na vježbu; "znaš ono kad"... se osjećaš kao da ti se svijet srušio i ne osjećaš tlo pod nogama (ali u nekoj potpuno drugoj situaciji, mojoj).

Svi proživljavamo isti spektar emocijama, svatko u svojim situacijama. Situacija ne mora nužno biti ista ili slična, ali emocija unutar situacije, da, što bliža analiziranoj emociji.

Profesor Jelčić ovu vježbu ne koristi kako bi ponovo probudio te emocije u nama ili nas potaknuo da ih imitiramo ili repliciramo. Potiče nas isključivo da ih se sjetimo u svrhe čišće i konkretnije svijesti o sebstvu lica koje branimo unutar scena, predstava.

Uz primjer te vježbe profesor Jelčić konkretizira scene i lica, traženjem zajedničkih nazivnika za svaki cilj, prepreku i akciju unutar scena.

Taj način rada možemo usporediti i s teorijom kvanta i subatomske čestice; ovaj pristup osvještava emocionalne zahtjeve (želje) i misli (ciljeve) unutar scena i unutar igranja, a tek tada stvar postaje materija, tj. ono što vidimo na sceni. U tom slučaju misli (ciljevi) bi bile električni naboj, emocije (želje) bi bile magnetski naboj, a krajnji rezultat (scena, predstava, situacija, materija) bio bi subatomska čestica.

## **6. MISLI SVOJOM GLAVOM, SURFAJ PO VALOVIMA**

### **Razvoj mozga kod djece: od podsvjesnog do svjesnog uma**

ili

#### **1. DELTA LARA**

„Delta. Između rođenja i druge godine, ljudski mozak najviše radi na najnižim razinama valova, od 0,5 do 4 titraja u sekundi. Taj se raspon elektromagnetske aktivnosti zove delta val. Odrasli su u delti tijekom dubokog sna što objašnjava i to zašto novorođenče obično ne može biti budno više od nekoliko minuta zaredom (male bebe mogu spavati čak i otvorenih očiju). Informacije iz vanjskog svijeta u mozak im ulaze s malo prerade, kritičkog mišljenja ili prosudbe. Misleći mozak – neokorteks ili svjesni um – u ovoj fazi radi na vrlo niskim razinama.“<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Isto, str. 189.



## 2. THETA LARA

„Theta. Između otprilike druge i pete ili šeste godine, dijete počinje pokazivati više uzorke na EEG-u. Theta frekvencije kreću se od 4 do 8 titraja u sekundi. Djeca koja funkcioniraju u theti djeluju kao da su u transu i kao da su povezana prije svega sa svojim unutarnjim svijetom. Žive u apstrakcijama i svijetu mašte te pokazuju malo nijansi kritičkog, racionalnog mišljenja. Stoga su mala djeca sklona prihvatiti ono što im kažete (P.S. Djed Božićnjak je stvaran). U ovoj fazi, rečenice poput ovih ostavit će jak utjecaj: *Veliki dječaci ne plaču. Djevojčice se treba vidjeti, ali ne i čuti. Sestra je pametnija od tebe. Bude li ti hladno, prehladit ćeš se.* Ova vrsta izjava odlazi izravno u podsvjesni um jer ta stanja usporenih valova i pripadaju podsvijesti.“<sup>21</sup>

Osim što sam sa šest godina pronašla crni kristal na igralištu, pomislila kako je to digimon jaje i čuvala sam ga kod kuće, u toplom, dvije godine nakon toga, čekajući da se izlegne moj suđeni digimon. Kao svako dijete vjerovala sam ljudima na riječ. Iz tog razdoblja ne pamtim detaljne situacije, već slike koje sa sobom povlače emocije i određene rečenice. Te me rečenice, htjela ne htjela prate i dan danas. Još uvijek me, kad god ne kažem svoje mišljenje naglas ili se sramim pitati gospođu na šalteru za kakve upute, u takvim situacijama prati osjećaj nesigurnosti, osjećaj pehista. Zašto? Zbog jedne od rečenica iz mog *theta razdoblja života*: „Sreća prati hrabre.“. Zbog takve rečenice, koju su mi ponavljali roditelji, i dan danas, u situacijama kada se u meni probudi minijturni strah zbog kojeg ne postupim na određeni način, osjećam dodatni strah jer nisam bila hrabra, osjećam se kao osoba koja nema sreće u životu. Poslije sam, naravno, otkrila dublje značenje te rečenice, koju bih mogla povezati i s još jednom: „Tko ne riskira, ne profitira.“, ali i dalje, u takvim situacijama, pobjeđuje osjećaj upisan mojim shvaćanjem izreke sa šest godina, a ne onaj koji sam kreirala kasnije, starija. Da bih pobijedila taj upisani osjećaj, potrebno je da se svaki put iznova prisjetim sadašnjosti i trenutka u kojem sam. Uvjerenje iz tog razdoblja snažnije je od novoga (iz beta moždanih valova), ali ne i nepobjedivo.

## 3. ALPHA LARA

„Alfa. Između pete i osme godine, moždani valovi ponovno se mijenjaju, ovaj puta na frekvenciju alfe: 8 do 13 titraja u sekundi. U ovoj fazi dječjeg razvoja počinje se oblikovati

---

<sup>21</sup> Isto, str. 189.

analitički um; djeca počinju tumačiti i donositi zaključke o zakonima vanjskoga života. Istovremeno, unutarnji svijet mašte jednako je živ kao i vanjska stvarnost. Djeca ove dobi obično borave u oba ova svijeta. Zato se mogu tako dobro pretvarati. Na primjer, možete reći djetetu da se pravi da je delfin u moru, snježna pahuljica na vjetru ili super junak koji će vas spasiti, i nakon nekoliko ga sati zateći i dalje u liku. Recite odrasloj osobi da napravi to isto i, pa... sami znate kako će završiti.“<sup>22</sup>

Za glumca je važno da ne zaboravi to razdoblje. U tom razdoblju života vjerojatno je svaki glumac, svjesno ili ne, osjetio prvi puta potrebu za svojim pozivom ili se poslije, tijekom odrastanja nije mogao oprostiti s osjećajima iz tog razdoblja. Razdoblja u kojem svijet mašte i vanjska stvarnost imaju jednaku vrijednost.

Sve što sam tada htjela, zaživjelo je. Htjela sam biti Mulan, skupljačica pokemona, superjunakinja ili mala sirena, i onoga trenutka kada bi ušla u more s perajama, vidjela bih svoj veliki šareni rep i škrge. Potpuno prisutno, posvećeno i sigurno bila bih sirena. Osjećala sam se ispunjeno, jer nije bilo potrebno da mi se noge zaista spoje u rep i proizvedu riblje ljuske, dovoljno je bilo da ja to vidim i živim. Osjećala sam se kao da sve što vidim, jest. Glumački točan osjećaj?

#### 4. BETA LARA

„Beta. Od osme do dvanaeste godine i nadalje, aktivnost mozga podiže se na još više frekvencije. Sve iznad trinaest titraja u sekundi kod djece je granica za beta valove. Beta tijekom odrasle dobi raste u različitoj mjeri i predstavlja svjesno, analitičko mišljenje.

Nakon 12. godine prolaz između svjesnog i podsvjesnog uma obično se zatvori. Beta se zapravo podijeli u niske, srednje i visoke beta valove. Na prelasku iz dječje u tinejdžersku dob, moždani valovi mijenjaju se iz niskih u srednje i visoke beta valove, kakvi su kod većine odraslih.“<sup>23</sup>

Danas, čak i kad sam koncentrirana i inspirirana, maštanje konstantno prekidaju pitanja, racionalna, analitička. Ali da bi bila sirena, moraš se oprostiti od svoje obitelji na kopnu? Kako bi disala? Sigurno bi ti koža bila deblja i ljigavija u vodi? Jesam li se danas tuširala? Ajme moram kupiti novi šampon. Ne stignem to sutra. Uh, kakav dan me čeka sutra...

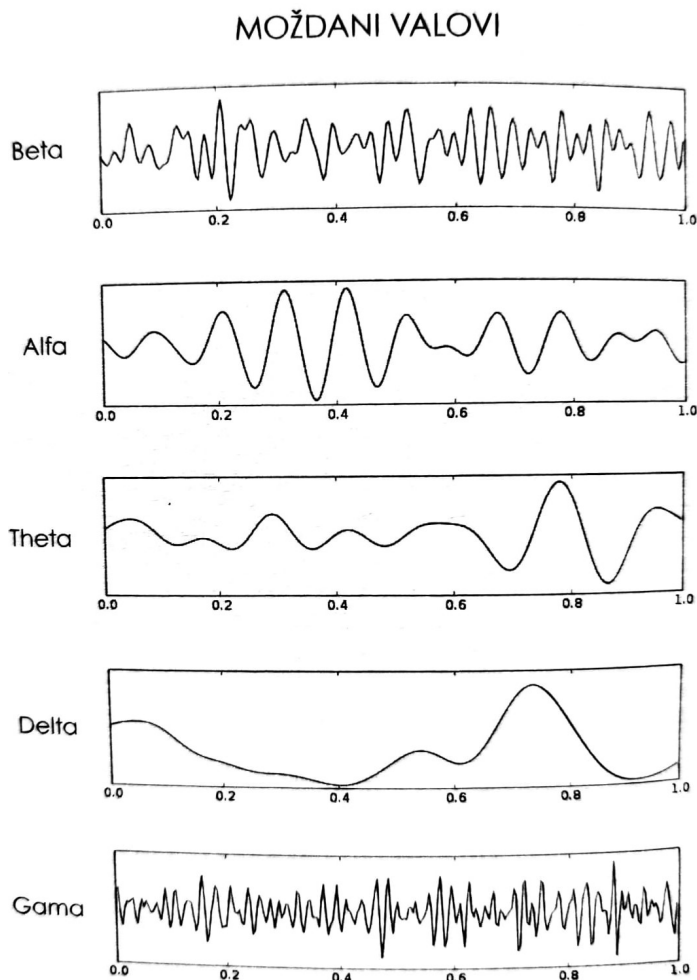
Svijet mašte postao je uprljan stvarnošću koja ga truje i ometa. "Stvarnošću" od koje se sve teže odvajam, ako na stvarnost gledamo iz onog "racionalnog", "klasičnog" kuta, stvarnošću

---

<sup>22</sup> Isto, str. 189-190.

<sup>23</sup> Isto, str. 190.

materije. S tom stvarnošću se borim u ovom diplomskom radu, s takvim pogledom na stvarnost. A ako na stvarnost gledamo kao svemoguću, onda ona može biti samo lijep dodatak i posljedica našeg svijeta mašte.



Slika 2.

### **Stanje moždanih valova kod odraslih**

„Beta. Budući da čitate ovo poglavlje, vjerojatno ste u svakodnevnom budnom stanju aktivnosti mozga, tj, u beta valovima. Vaš mozak prerađuje osjetilne podatke i pokušava stvoriti značenje između vašeg vanjskog i unutarnjeg svijeta. Zaokupljeni sadržajem ove knjige, možda osjećate svoju težinu na stolici, čujete glazbu iz pozadine, podignete pogledi pogledate kroz prozor. Sve ove podatke obrađuje vaš misleći neokorteks.

Alfa. Recimo da sada zatvorite oči (80 posto svih osjetilnih informacija dolazi putem vida) i namjerno se povučete u sebe. Budući da ste u velikoj mjeri smanjili dotok osjetilnih podataka

iz okoline, manje informacija ulazi u vaš živčani sustav. Valovi vašeg mozga prirodno uspore do alfa stanja. Opuštate se. Manje ste zaokupljeni elementima vašeg izvanjskog svijeta, a unutarnji svijet počinje privlačiti vašu pažnju. Manje mislite i analizirate. U alfa valovima, mozak je u lagano meditativnom stanju..

Vaš mozak odlazi u alfu svakodnevno, bez puno truda s vaše strane. Na primjer, kad na predavanju učite nešto novo, vaš je mozak općenito u niskom ili srednjem opsegu valova. Slušate poruke i analizirate koncepte koje vam predstavljaju. Nakon što ste čuli dovoljno ili vam se nešto zanimljivo što se odnosi na vas osobito svidjelo, prirodno ćete zastati i vaš će mozak skliznuti u alfu. To se događa jer se informacija konsolidira u vašoj sivoj tvari. Dok buljite u prazno, bavite se svojim mislima te ste ih učinili stvarnijima od vanjskog svijeta. Kad se to dogodi vaš će prednji režanj tu informaciju umrežiti u građu mozga... i, kao čarolijom, vi ćete zapamtiti ono što ste upravo naučili.

Theta. Kod odraslih, theta valovi pojave se u stanju sutona ili lucidnom stanju tijekom kojeg se neki ljudi osjećaju napola budni, a napola u snu (svjesni um je budan, a tijelo je donekle uspavano). To je stanje u kojem hipnoterapeut može pristupiti podsvjesnom umu. U theti smo podložniji programiranju jer ništa ne razdvaja svjesni i podsvjesni um.“<sup>24</sup>

Zato, kada učim tekst sredinom dana, dolazim sutradan na probu i iznenađuje me činjenica koliko sam malo teksta zapamtila. No, ako ga učim, umorna od cijelog dana, tik pred spavanje i vremenski mnogo kraće nego u prethodnom primjeru, dolazim sutradan na probu i ponovo se iznenadim, ali ovaj put količinom naučenog teksta.

„Delta. Za većinu nas delta valovi predstavljaju duboki san. U tom prostoru vrlo je malo svjesnosti, a tijelo se obnavlja. Kao što vidite iz ovog pregleda, kad uđemo u stanja sporijih valova, ulazimo dublje u unutarnji svijet podsvjesnog uma. Vrijedi i suprotno: ulaskom u stanja viših moždanih valova, sve smo svjesniji i više uključeni u vanjski svijet.“<sup>25</sup>

Je li vam se ikada dogodilo da sanjate kako vam je nešto probolo ruku, recimo nož, i uistinu osjetite bol. Panično se probudite i gledate u svoju ruku, zdravu, čistu, ali i dalje osjećate bol koja lagano prolazi dok se potpuno ne razbudite.

Je li vam se dogodilo da sanjate svoj omiljeni lik iz serije, kako vam je dao autogram i pritom vas odlučio pozvati sa sobom na snimanje, a zatim se probudite i osjećate zadovoljno i zaljubljeno čitav dan, kao da je sve to bilo stvarno?

---

<sup>24</sup> Isto, str. 191.

<sup>25</sup> Isto, str. 191-192.

Naše emocije ne razluče razliku između snova i stvarnosti. A možda su i snovi stvarnost?

„Redovitom vježbom ovi će vam tereni uma postati bliski. Baš kao i bilo što drugo u čemu uznastojite, počete ćete primjećivati kakav je osjećaj pojedinog obrasca moždanih valova. Znat ćete kada previše analizirate ili mislite u beti; primijetiti ćete da niste prisutni jer oscilirate između emocija prošlosti, pokušavajući predvidjeti poznatu budućnost. Opaziti ćete također i kada ste u alfi ili theti, budući da ćete osjetiti njihovu usklađenost. S vremenom ćete znati kada ste tamo, a kada niste.

Gama: Najbrži od svih moždanih valova

Najbrže zabilježene frekvencije moždanih valova su gama valovi, od 40 do 100hertza. (Gama valovi su gušći i imaju manju amplitudu u usporedbi s ostala četiri tipa moždanih valova koja sam opisao pa, iako su njihovi titraji po sekunda slični visokim beta valovima, između njih nema točne korelacije). Velike količine skladne gama aktivnosti mozga obično su povezane s uzvišenim stanjima umakao što su sreća, suosjećanje pa čak i povećana svjesnost, koja obično uključuju i bolje pamćenje. To je povišena razina svjesnosti koju ljudi obično opisuju kao „transcendentno iskustvo ili klimaks“. Za naše potrebe, zamislite gama valove kao pomak u svijesti.<sup>26</sup>

Je li gama stanje svijesti ono koje želimo probuditi u svojoj publici? Je li gama osjećaj koji glumac živi kad se naklanja publici, nakon uspješne predstave? Jesu li gama moždani valovi, valovi koje odašiljemo prilikom katarze? Ako se na proizvodnju gama moždanih valova može gledati kao na transcendentno iskustvo, onda to definitivno nije daleko od pojma pročišćenja koji prati katarzu. Pročišćenje. Znači da si čist, osvježen, na praznom listu, bez dodataka. A da bi uistinu bio bez dodataka, bez opsesivnih misli u glavi, bez prisjećanja na stvarnost, bez razmišljanja o prošlosti i budućnosti, potpuno neopterećen i ispran, moraš biti apsolutno prisutan. Ako se gama povezuje s povećanom svjesnosti, onda je gama sigurno, nadam se, stanje mozga tijekom katarze. Treba probati.

### **„Mi smo tek tvar od koje snovi sazđani su“ (Shakespeare, *Oluja*)**

Valovi mozga koji su me najviše privukli bili su theta. Stanje u kojem smo podložni programiranju?

Lucidno stanje u kojem se nalazimo tik prije padanja u san i u trenutku buđenja.

---

<sup>26</sup> Isto, str. 192- 193.

Uz tu spoznaju, ta dva trenutka u danu postala su za mene najvažnija.

Ako nešto učim prilikom beta stanja svijesti i to ishodi nekakvim rezultatima, što bi se dogodilo kad bih pokušala učiti nešto prilikom theta stanja svijesti?

Ako se tijekom cijelog života teško pokušavamo riješiti upisanih obrazaca baš između druge i pete ili šeste godine života, koliko su onda theta valovi jak alat pri upisivanju bilo čega novoga? Novih navika, identiteta, stavova, promjena!

Otkad sam osvijestila sebe i svoje nagone i navike, učim o tome kako su se oni u mene upisali od djetinjstva i kako nikakav utjecaj kasnijih životnih situacija nije imao posljedice kao one u ranom djetinjstvu.

U psihologiji i svim novim trendovima mentalnog zdravlja, većina ideja počiva na tome da je potrebno prihvatiti i liječiti svoje unutarnje dijete, pri tom misleći na sve ono što nismo sami odabrali, a zadesilo nas je i izgradilo u tim godinama života.

Može se zaključiti da se poslije svi betom borimo protiv thete. Koja je očito jača.

Ali, sada kada sam spoznala da theta moždani valovi nisu nešto što nakon šeste godine života nikada više nećemo dosegnuti, borba postaje ravnopravnija.

Dispensa te trenutke življenja koristi kao savršen prostor za meditaciju uz koju se liječimo i upisujemo si zdrave navike i dobre emocije kako bismo živjeli sretnije i ispunjenije.

Izvrсна platforma za rješavanje oslobođenog glasa, posture, samopouzdanja na sceni, tjelesnih grčeva i slično.

A kako bi bilo kada bismo tu vrstu prakse koristili za svako lice/identitet koje gradimo i živimo na sceni?

Iskreno, ta je ideja pomalo zastrašujuća. Što ako se naviknem na osjećaje koje ne želim imati u svom privatnom životu? Hoću li završiti kao Heath Ledger? Hoću li svaki dan biti sklona osjećajima koja ima Ljubov Andrejevna, a nisam izgubila dijete i ne želim se osjećati kao da se svijet oko mene ruši?

## Larin izbor

Budući da sam prakticirala Dispenzine vježbe radi oslobađanja od loših emocija u svakodnevnom životu, hoću li pokvariti taj rad na sebi kako bih napredovala ili dosegla novu razinu u glumi. Je li ambicija važnija od mog stvarnog unutarnjeg osjećaja? Nije.

Jesam li i dalje probala prakticirati svoju ideju? Jesam. Ne tako da tri mjeseca rada na nekoj predstavi provedem meditirajući osjećaje koje bi "trebalo" osjećati moje lice.

Metodu sam probala tako da sam je primjenjivala samo nekoliko dana prije javnog nastupa.

Prije spavanja i prilikom buđenja meditirala sam. Te meditacije mogu trajati 10, a i 50 minuta, moje su uglavnom bile zaokružene na 15. To svatko određuje sam, ovisno o umoru, koncentraciji ili potrebi. Najduži dio meditacije uvijek je samo prizivanje sebe. Taj je prostor širok te postoje brojne metode i tehnike za dovođenje sebe u stanje prisutnosti. Cilj je biti i ostati u "stanju prisutnosti". Možemo koristiti razne tehnike; osvještavanje tijela od malih prstiju do vrha glave, brojanje unazad, imenovanje elemenata u prostoru ili, za mene najuspješnija, osvještavanje energetskih središta u tijelu. Mnogi te točke nazivaju čakrama, ali one su, vrlo jednostavno, dijelovi našeg organizma. To su; hipofiza, epifiza, štitnjača, timus, nadbubrežne žlijezde, probavne žlijezde i gušterača te spolne žlijezde. Svako energetsko središte tijela ima svoj biološki ustroj. Svako ima svoje žlijezde, hormone, kemikalije i individualni mali mozak(splet neurona) pa stoga i vlastiti um. Osvještavanje tih središta činila sam tako da bih se koncentrirala na dijelove tijela u kojima se nalaze. Zatvorenih očiju fokusirala bih se na prostor u kojemu su te točke smještene, jedan po jedan, i u tom prostoru zamišljala bih svjetlost različitih boja kako popunjava te crne rupe. To bih činila koliko god bi mi bilo potrebno. Kada bih sa sigurnošću osjetila da u miru mogu održati svijest na tim točkama, znala bih da sam spremna za dalje. Zatim bih iskoristila Bobinu vježbu "kao kad...". Pronašla bih svoju emotivnu situaciju najbližnju onoj koja je potrebna za predstavu i prisjetila bih se osjećaja. To bih činila dok ne bih došla do toga da te osjećaje osjećam tada, kao da to u tom trenutku stvarno ju i jesam. Zatim bih na to pridodala misli, situacije i ciljeve proizašle iz detaljne analize teksta i s time bivala dok ne zaspim ili se dokraja ne probudim. Da bi ova izmišljena praksa bila lakša, sve stvari koje sam planirala probuditi u sebi, sve misli, situacije, osjećaje, ciljeve i kompletnu analizu teksta prvo bih zapisala, a zatim bih pročitala prije svake meditacije. To olakšava situaciju jer ne ulažem dodatne napore kako bih se toga prisjetila prilikom same meditacije. Cilj tog dijela meditacije bio je postići sve željene rezultate

(osjećaje, misli) kao da se događaju sada. Ne postavljati ono što budim u sebi kao nešto što bih željela imati i postići, već kao nešto što u tom trenutku stvarno je. Ne očekivati, već biti.

Na primjer, za ulogu Biserke u predstavi *Beštije* prošla sam sve zapise i analize i zaključke o licu donesene zajedno sa ekipom koja je radila predstavu (važno je da su analize uvijek unutar konteksta predstave, nismo solo igrači, ovisimo jedni o drugima), prošla sam sve situacije unutar predstave i situacije koje okružuju lice Biserke. Pri meditaciji zamišljala sam kontekst, poziciju, u kojem odnosu sam sa svojom babom, sa svojom prijateljicom ili sa strancem koji dolazi u moje selo. Živim li sama, imam li roditelje, imam li društvo, jesam li načitana, kako gledam na stvari? Sva pitanja identiteta Biserke. Koncentracijom bih došla do potpune prisutnosti u zamišljenom kontekstu i pustila da se emocije proizvode. Kad bih ih osjetila, usporedila bih ih s najbližima meni, koje sam osjetila u drugačijim, osobnim situacijama. To bih učinila prije ili tijekom same meditacije, ovisno, naravno, o licima i situacijama u predstavi.

Ukratko, stvarala sam misli (neurone, električni naboj) i emocije (magnetski naboj). Dvije trećine subatomske čestice, koja se sastoji od električnog naboja, magnetskog naboja i materije/tvari. Jedino što je preostajalo bila je tvar/materija koja bi u ovom primjeru bila izvedba. Preostajalo je da se ono što se događa posloži u odnosu na ono što magnetski i električno odašiljem. Meditaciju bih ponovila još samo jedanput pred samu izvedbu.

Rezultati su bili nevjerojatni. Prvi put u životu vidjela sam na sebi nove iskaze emocija i nova ponašanja u pojedinim situacijama. Otkrila sam koliko moje tijelo samo zna što treba i što sve može, a da to nisam to očekivala.

Očekivanje je opasna stvar, kako sam bila rekla. Kako kvantni model prikazuje, naše očekivanje uvelike utječe na stvarnost, stoga je KLJUČNO ne zamišljati sebe kako reagiram. Nikako, prilikom meditacije, dovoditi sebe u poziciju razmišljanja i imaginarnog oslikavanja situacije. Npr. nikako ne razmišljati o tome gdje ću stajati na sceni, način na koji ću govoriti, što ću imati na sebi i kako će mi partner reagirati. Taj se posao odrađuje u trenutku izvođenja. Zamišljanja koristim samo za prizivanje stanja, osjećaja i cilja, a zatim u meditaciji to puštam i samo bivam. Zato je meditacija, a ne maštanje. Zato što je ključ samo bivati, bez predumišljanja i očekivanja, a ako skliznem i počnem razmišljati o konkretnim materijalnim stvarima, samo je potrebno to osvijestiti, dati sebi pet za mogućnost primjećivanja istog, i mirno se vratiti bivanju.

Takve vježbe rezultirale su time da se moje tijelo, bez pretjeranog prethodnog usijavanja, fokusiranja i stiskanja, iste sekunde dovodi u potrebno stanje, poziciju. To je rezultiralo



mojem neuključivanju straha (razmišljanja o prošlosti ili budućnosti) prilikom izvedbi. Olakšalo je bivanju u trenutku.

## **Janov izbor**

U rujnu 2022. godine imala sam priliku sudjelovati u radionici Jana Fabrea. Prvih nekoliko dana nisu mi bili jasni ekstremi njegovih vježbi, njegov jezik i usporedbe. Jasnije rečeno, nije mi bio jasno što njegovim vježbama postizemo.

Tijekom radionice prošli smo spektar njegovih najpoznatijih i osnovnih vježbi koje, kako kaže, njegovi glumci odrađuju svaki dan po nekoliko sati, godinama.

Prolazili smo vježbe: abdominal breathing, foetus/star, the cat, the tiger, the lizard, the insect, cleaning, rice paper/ fire, the dying animal, you become what you eat, old people, strip/tease, anger and love, devilish dance i six emotions.

Prošavši sve, zaključila sam da sve vježbe imaju zajedničku jednadžbu, u jednoj sekundi od 0 do 100. Neke vježbe imaju uvod i pružaju glumcu prostor da otjelovi i oživi ono potrebno; to su osnovne vježbe pretvaranja u životinje, ali i one vrlo brzo iziskuju buđenje određenih stanja u jednoj sekundi do maksimuma. Nije mi bilo jasno u čemu je stvar; te, usudim se reći opasne i nekontrolirane vježbe svakako imaju potencijala za razne tjelesne ozljede, što je za nekog odgojenog na ADU-u prelaženje preko svake mjere, pogotovo dok gledam ljude iz raznih glumačkih/plesačkih škola u svijetu kako se nepromišljeno bacaju, van kontrole i svijesti o tome da će za dvije godine uništiti zglobove ako tako nastave. Naravno, voditelji radionice pa i sam Fabre upozoravali su na brigu o sebi i tijelu, ali činilo se da njihove vježbe iziskuju suprotno, pa je uputa za svakog u sobi tko odrađuje vježbu pred Janom Fabreom – čuvajte sebe i svoje tijelo – kroz jedno uho ušla, a kroz drugo izašla. Bez brige, inatljiva kakva jesam, ni pod cijenu očiju Jana Fabrea nisam odlučila pustiti svoje tijelo. Poučena iskustvom shvatila sam da nijedan velikan u povijesti glume, ili bilo čega sličnog, nije vrijedan tjelesnih ozljeda. Odrađujući vježbe s tom sviješću shvatila sam da sam odabrala teži put, ali točan. Svakako je lakše proizvesti ekstremne emocije bez kontrole, ali tada njegova cijela škola gubi smisao.

Prvi dan radili smo vježbu Six emotions.

Uvod u nju glasi ovako: *Glumac je, prema riječima Antonina Artauda, afektivni atleta, atleta svijeta emocija, atleta srca. Izvođač Jana Fabrea mora trenirati ovu emocionalnu muskulaturu poput sportaša. On mora biti u stanju prebaciti se iz jedne emocije u drugu u*

*tren oka. On bi trebao izvući maksimalnu mišićnu snagu iz ovog afektivnog sustava. Kao sportaš mora se popeti od 0 do 100 % unutar svoje napetosti mišića u kratkom vremenu. Mora naučiti emocionalno eksplodirati iz jednog trenutka u drugi.*<sup>27</sup>

On očito Artaudovo shvaćanje provlači kroz sve svoje vježbe, ali u ovoj očekuje do kraja vješto baratanje istim. Dalje, Fabre za opis svake vježbe, pa i ove, koristi vrlo mnogo usporedbi i opisa istog samo drugim riječima. Pretpostavljam da to proizlazi iz Fabreove likovnjačke i spisateljske pozadine, ali rezultira time da svatko može unutar njegovih opisa i tekstova pronaći rečenicu koja mu je bliska i koju razumije.

Za ovu vježbu Fabre koristi šest emocija koje je odlikovao klinički psiholog i istraživač Paul Ekman: ljutnja, strah, sreća, tuga, gađenje i iznenađenje. U svom istraživanju Ekman je razradio Darwina, koji tvrdi da su emocije vidljivi tjelesni izrazi, stoga su oni sredstvo da se nešto priopći. Prema Ekmanu, svaka od tih šest osnovnih emocija povezana je s određenim tjelesnim izrazom, te je na temelju teorema izradio atlas izraza lica tipičnih za te emocije. Ipak, emocije nisu samo izražene tjelesno, prema Ekmanu također proizlaze iz određenih živčanih impulsa i karakterističnih obrazaca u autonomnom živčanom sustavu. Emocije su, drugim riječima, fizički, u svojem impulsu kao i u svojem izražavanju.

Upute koje daje za ovu vježbu su; *Izvođači su pozvani da se koncentriraju i usredotoče, oni se pripremaju mentalno i fizički za eksplozivnost koja je bitna za ovu vježbu. Njihove misli ne smiju zalutati, treba ih spojiti u jednu jedinu točku. Izvođač uzima vremena da pusti emocije da utonu u njegovo tijelo, da se instaliraju u njegov energetski okvir. Tijelo se otvara da probudi mlaz energije. Poput afektivnog sportaša, on nabija svoje emocionalne mišiće da ispljune jednu emociju za drugom. Trener će prozvati izvođače slučajnim redoslijedom. Koga god prozove, puca iz linije, u kojoj do tad stoji, prema naprijed i ispaljuje svojih šest emocija. Svaki od izvođača dobiva dvije i pol minute za izvođenje šest emocija, trideset sekundi po emociji. Slijed emocija je nasumičan, odabiru ga izvođači. Najvažnije je da svaka emocija dobije drugačiju boju, drugačiju energiju i da ima različit utjecaj na tijelo i glas. Riječ je o opsjednutosti ovom emocijom, o potpunom življenju u prostoru i vremenu emocije, uvijek iznova. Radi se o pogađanju najvišeg vrhunca emocije, 100%, a zatim 30 sekundi kasnije, bez trenutka prijelaza, prebacivanju na sljedeću.*<sup>28</sup>

Svi potpuno zbunjeni, uspijevali smo od šest biti točni u možda dvije. Iznenađila me njegova točnost u procjeni valja li nečija izvedba ili ne, pa tako i činjenica da on uistinu iziskuje

---

<sup>27</sup> Fabre, Jan, *From Act to Acting*, str.104. (prev. L. N.)

<sup>28</sup> Isto, str. 104-105. (prev. L. N.)

maksimum i apsolutnu emotivnu, fizičku i glasovnu točnost i raznolikost. Ta vježba, osim maksimalne emotivne točnosti, iziskuje i apsolutnu svijest o ispunjenosti prostora i prostornih razina, svijest o slobodi, kontroli i raznolikosti korištenja glasa, svijest o vremenu unutar kojeg raspoređujemo sekunde za svaku od emocija itd.

S obzirom na objašnjenje vježbe, očekivala sam da te emocije na neki način moraju biti 'pravljene', te da fizički nije moguće ispuniti zadanu vježbu.

Smisao u svemu pronašla sam kroz meni najdraže vježbe, cleaning i old people. U sklopu vježbe cleaning, na dani znak svi glumci u prostoriji s maksimalnom opsesijom moraju rukama, nogama, cijelim tijelom čistiti pod. I to traje. Nekad i pola sata. Zamislite da morate sprintati pola sata jer vas hvata medvjed, takav je osjećaj. Vježba old people također traje i počinje tako da se glumci postave u određeni položaj, pruže ruku i počinju s tremorom dok ne obuhvati cijelo tijelo; zatim se glumac kreće i ima pola sata da dođe od jedne strane prostorije do druge (zamislite onda koliko je to sporo). Taj tremor koji se proizvodi nije treskavica, široka i vidljiva, već tremor koji proizlazi od ekstremnog stiskanja mišića određenog dijela tijela do te mjere dok se taj dio tijela ne počne jedva vidljivo tresti. Taj tremor polako širimo na ostatak tijela. Ali, nije moguće u isto vrijeme stisnuti sve mišiće, stoga koristimo naizmjenično različite blokove tijela, i tako u krug pola sata.

Pitala sam se zašto nas ti ljudi muče i izvodila iz dana u dan te vježbe.

Nakon nekoliko dana ponavljali smo vježbu six emotions i rezultat je bio fascinant. U samo nekoliko dana svatko od nas napredovao je za barem 50%. Tijekom vježbe shvatila sam da je moje tijelo, ponavljajući vježbu old people svaki dan, zapamtilo senzaciju i unutar vježbe six emotions uistinu je uspjelo proizvesti maksimalnu emociju, npr. straha, u jednoj sekundi. Fizička senzacija tremora, dok se isključivo fokusirano na drugu stranu prostorije i pomičemo milimetar po milimetar, dovodi do neke vrte transa. Tijelo i ti skupa s njime preživljavate. Situacija je ekstremna, ali baš zato lako pamtljiva, fizički i emotivno.

Zatim sam zaključila, kroz svoje vježbe, da uloženim vremenom, ponavljanjima i maksimumima Fabre trenira cijeli organizam i tjera ga da pamti određena univerzalna stanja koja poslije možemo u jednoj sekundi, s lakoćom, probuditi u bilo kojoj potrebnoj situaciji. Uči tijelo da funkcionira na principu trigeru i tikova, kako ono i samo zapravo jest, samo ih se Fabre ne rješava nego one postojeće, koje imamo od života, treningom zamjenjuje za one koji nam trebaju i koje znamo i možemo iskoristiti. Fabreov trening i škola zapravo ovise o navikama. Fabre putem treninga svoje glumce navikava na stanja, da bi ih glumac poslije, bez razmišljanja, tjelesno mogao probuditi sam. Stvaranjem novih navika zamjenjuje one stare

kako bi glumčevo tijelo bilo arsenal oružja koja je potrebno samo odabrati i trigerati. Time smanjuje mogućnost da glumac pretjerano razmišlja, da sebe gleda izvana, razmišlja unaprijed ili unazad. Olakšava sveopću prisutnost na sceni, a tako i fizičku i emotivnu točnost.

Fabre koristi čovjekovu mogućnost navike na nešto kao ultimativan alat u svojoj školi i metodi.

Kroz ekstremne situacije, uči te kako to postići brže.

Za Fabrea bih možda zaključila kako ne prati spomenutu ideju Jamesa Cleara – hajmo lagano, svaki dan jedan posto i nije teško. Fabreova metoda obožava ideju: svaki dan sto deset posto. Ali ne samo sto deset posto u izvršavanju promjene nego i sto deset posto u namjeri dok to obavljaš, sto deset posto u promjeni identiteta i realnosti. Sve to on traži kroz pristup "baci se na glavu i brzo uči po putu, jer to je jedino što ti preostaje". Takvim pristupom u glumaca trenira hrabrost i snalažljivost, ali još zanimljivije, postiže brzinu. Postiže brzinu pri upisivanju novih obrazaca, navika i reakcija, on je ubrzao proces. Njegova se metoda, izvana, može činiti opasnim, pogrešnim i nasilnim pristupom, ali ako provirimo između redaka, vidimo da on samo najbrže moguće pokušava reprogramirati glumčev sustav autopilota.

Taj tempo, od sto deset posto, vrlo mi je privlačan, ali i teško održiv. Nije jednostavno trošiti se u tolikoj količini svaki dan, a pritom održavati osobni život. Ljudsko tijelo, organizam i emocije imaju svoju bateriju i svoje granice, ali ideja da je napredak moguć, radilo se o jedan ili sto posto, pruža opcije. Trening, promjena i napredak ovisni su o mogućnostima pojedinca, stoga ne bi trebalo biti strašno jedan dan postizati napredak od jedan posto, a drugi od sto. Oba su korak naprijed. Ako nam se iz nekog razloga žuri znamo kojom metodom dalje, a ako nam je potreban odmor, dokazano je, srećom, da jedan posto nije malo.

Sto deset posto svaki dan može biti jedan posto nekakvog višegodišnjeg istraživanja i učenja, opet je stvar perspektive. Perspektive koju sami odabiremo, pristupa koji sami odabiremo, količine i brzine koju sami odabiremo. Sve se ponovo svodi na pojedinca i mogućnost odabira.

## 7. ZAKLJUČAK

### Zaključak broj 1

Autopilot je tu, neminovno, ne možemo ga se osloboditi. Možemo se praviti da to činimo, zavaravati se nekakvim rezultatima, ali to je nešto čemu smo biološki skloni i što će uvijek biti prisutno, kod nekih manje, kod nekih u više. Ono što ovim diplomskim radom nudim je shvaćanje tog autopilota, upoznavanje s njim i mogućnost odabira načina na koji ćemo se suočiti s njime, hoćemo li ga probati iskoristiti, izmijeniti ili ako ništa, barem osvijestiti.

### Zaključak broj 2

Postoje određeni pojmovi, tj. riječi za koje se čini kao da vezano za njih nema jedinstvene, konkretne, isključive formule. Ti pojmovi služe kako bi ljudi lakše i donekle konkretnije mogli komunicirati, ali sigurna sam da za svakoga nose potpuno drugačije značenje. Oni su u osjećaju slični, a u širini i filozofiji za svakog potpuno drugačiji, relativni. Jedan od tih pojmova bio bi ljubav, koja se kod nekoga izražava ljubomorom, nekoga šutnjom, nekome je vesela, nekome tužna. Isto tako vjera, obitelj, zajednica i svi slični pojmovi. Konkretno definicije postoje, ali iza njih postoji nevidljiv prostor s kojim se svatko od nas rodi i do kraja ga života popunjava i dopunjava definiciju u odnosu na vlastite stavove, iskustvo i život. Definicije tih pojmova nikada nisu stalne, one su prostor za konstantan pomak u kojem god smjeru zaželimo, za vječne nadopune i fusnote. Smatram da je gluma jedan od takvih pojmova, potpuno subjektivan i nestalan. Stoga je opasno biti isključiv i definitivan kada o njemu govorimo, a informacije izložene u ovom diplomskom radu samo su dodatak svačijoj teoriji u izgradnji.

### Zaključak broj 3

Kako bih si olakšala življenje i održala motivaciju, shvatila sam da je ključ ovog posla (a možda i svakog drugog) u stalnoj nezasićenosti. Nezasićenosti informacijama, napretkom, istraživanjem, isprobavanjem. Konkretnije, ključ je u glagolima trajnim. Trajnim, zato što je mogućnosti beskonačno. Trajnim, zato što tada isključujem opciju završetka i pitanja "i što sad?" Ako je sve moguće, ako je stvarnosti neograničeno mnogo, ako je svačiji pogled jednako stvaran, ako *sve što vidim jest*, preostaje mi naučiti vidjeti. Naučiti vidjeti onako kako ja želim. Ne želim pročitati, želim čitati. Ne želim naučiti, želim učiti. Ne želim odglumiti, želim glumiti. Zbog takvog stava sve ostaje novo, uzbudljivo, moguće i nema kraja.

## Zaključak broj 4

Posljednji zaključak može poslužiti onako kako bih voljela da posluži ovaj diplomski rad, kao inspiracija. „*Biti znači vidjeti* u ljudskoj dimenziji. A ono što *vidimo* čvrsto je povezano s onim što *jesmo*. Ne možemo mnogo promijeniti u načinu kako vidimo, a da istodobno ne izmijenimo ono što jesmo, i obrnuto.“<sup>29</sup>

## 8. Literatura

Bucay, Jorge, *Put samoovisnosti*, Fraktura, Zaprešić, 2021.

Clear, James, *Atomske navike*, Centar za osobnu izvrsnost, Split, 2020.

Dispenza, Joe, *Stvorite novo ja*, Planetopija, Zagreb, 2016.

Fabre, Jan, *From Act to Acting*

Leš, Marinko, *Gluma i neuroznanost*, Ljevak, Zagreb, 2021.

Richards Covey, Stephen, *7 navika uspješnih ljudi* Denona, Zagreb, 2022.

### **Izvori s mrežnih stranica:**

<https://www.enciklopedija.hr/>, pristupljeno 6. 8. 2023.

### **Popis slikovnog materijala:**

Slika 1, izvor: Clear, James, *Atomske navike*, Centar za osobnu izvrsnost, Split, 2020.

Slika 2, izvor: Dispenza, Joe, *Stvorite novo ja*, Planetopija, Zagreb, 2016.

---

<sup>29</sup> Richards Covey, Stephen, *7 navika uspješnih ljudi*, Denona, Zagreb, 2022, str. 25.