

Glumica i samopouzdanje

Kamenski-Baćun, Rea

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:205:384848>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-16**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu
Akademija dramske umjetnosti
Zagreb, Trg Republike Hrvatske 5

Rea Kamenski-Baćun

Glumica i samopouzdanje

Diplomski rad

Mentor: doc. art. Zvonimir Jurić
Zagreb, 2023.

SADRŽAJ

GLUMICA I SAMOPOUZDANJE

1. UVOD.....	3
2. ISKUSTVO (NI)JE SAMOPOUZDANJE.....	4
3. SAMOPOUZDANJE KAO ALAT.....	7
4. (NA)UČITI SE SAMOPOUZDANJU.....	9
5. MODERNI STANDARDI LJEPOTE.....	13
6. ZDRAVLJE I SAMOPOUZDANJE.....	16
6.1. FIZIČKO ZDRAVLJE GLUMCA I SAMOPOUZDANJE....	18
6.2. MENTALNO ZDRAVLJE I SAMOPOUZDANJE.....	21
7. ZAKLJUČAK.....	28

SAŽETAK

Kroz prizmu osobnih iskustava, usporedno s filozofskim i psihološkim promišljanjima o samopouzdanju, propituju se načini stjecanja samopouzdanja, utjecaj društva, obrazovanja te modernih medija na sliku koju pojedinac stvara o sebi i, napose, značaj samopouzdanja u privatnom i profesionalnom životu i djelovanju pojedinca, konkretno glumice.

Ključne riječi: samopouzdanje, gluma, glumica, samouvjerenost, obrazovanje, život, introspekcija, svijest, nesvjesno, osvještavanje, vjera

SUMMARY

The text explores the acquisition of self-confidence through personal experiences, alongside philosophical and psychological reflections on self-esteem. It examines the influence of society, education, and modern media on an individual's self-perception. Additionally, it delves into the significance of self-confidence in both personal and professional life, particularly for actresses, drawing from the prism of personal experiences.

Keywords: self-confidence, acting, actress, self-assurance, education, life, introspection, awareness, unconscious, realization, faith.

1. UVOD

Samopouzdanje ili samopoštovanje podrazumijeva evaluaciju, odnosno dojam osobe o samoj sebi, svom liku i sposobnostima, a stvara se u odnosu na sjećanja i zbivanja iz bliže i daljnje prošlosti te iz vlastite percepcije, dok na njega mogu utjecati brojni vanjski faktori, kao što su kompetentnost, znanja i iskustva pojedinca, obrasci ponašanja u određenim situacijama, utjecaj okoline, društveno, materijalno/ekonomsko, poslovno, emotivno, obiteljsko, prijateljsko okruženje.

Samopouzdanje je također i moralno-politička kategorija koja pojedincu daje temelje da se založi i izbori za svoje stavove i ostvarenje svojih prava, daje mu osjećaj da je “u pravu”.

Moglo bi se reći i da je samopouzdanje nepokolebljivo uvjerenje u to da pojedinac može obaviti bilo koji zadatak, bez obzira na njegovu zahtjevnost, ili prepreke koje mu se nađu na putu.

U diplomskom radu, baviti ću se utjecajem samopouzdanja na glumicu kao javnu i privatnu osobu.

Kroz prizmu svojih iskustava, pokušat ću obraditi odnos između samopouzdanja i scenske prezentnosti, asertivnosti, snalaženja i prosperiranja u obrazovnom sustavu, pronalaska i zadržavanja posla, te korelacije između samopouzdanja i psihičkog zdravlja te utjecaja modernih standarda ljepote na sliku koju pojedinac, u mom slučaju mlada glumica, stvara o sebi. Dotaknut ću se i povezanosti samopouzdanja i njegove važnosti u radnoj sredini, točnije u odnosu između glumaca, zatim u odnosu između glumca i redatelja te glumca i ostalih umjetničkih suradnika, također mogućnosti zloupotrebe manjka samopouzdanja u profesionalnim okruženjima, nestalnosti samopoštovanja kao i teze da stjecanje iskustva nije isto što i stjecanje samopouzdanja.

U psihologiji postoje razne teorije o tome kako čovjek gradi i oblikuje svoju ličnost. Od psihoanalize, preko biheviorizma ili teorije akcije, sve se one svode na to da se osnove karaktera stvaraju u ranim, formativnim godinama. Mlado je biće podložnije vanjskim utjecajima i često viđene obrasce mišljenja i ponašanja, u pravilu, inkorporira u svoju ličnost. Sredina u kojoj, i način na koji netko odrasta, smatram, na njega ili nju mora imati utjecaja. Shodno tome, u obradi teme odnosa i utjecaja samopouzdanja na formiranje glumačke ličnosti, dotaknula bih se i svog razvoja u kazališnom svijetu i toga kako je iskustvo koje sam kroz godine stjecala utjecalo na moje glumačko i osobno samopouzdanje.

2. ISKUSTVO (NI)JE SAMOPOUZDANJE

Moj je put započeo u dramskoj grupi u Dječjem vrtiću “Potočnica”. Jadranka Korda Krušlin, koja je od 1989. dramska pedagoginja u Zagrebačkom kazalištu mladih, radila je i kao odgojiteljica u “Potočnici”, te je svoja znanja iz područja dramske pedagogije primjenila i u odgojiteljstvu. Zahvaljujući tome, još u vrtićkoj sam dobi po prvi puta stekla iskustvo nastupa pred publikom, prvo kroz vrtićke završne predstave pred rodbinom i prijateljima, ali i u Kazalištu Trešnja. Ta iskustva za mene su bila vrlo ugodna, publika je bila dobronamjerna, i afinitet za kazališnu umjetnost ustanovio se u meni.

Na početku osnovnoškolskog obrazovanja, započela sam i s onim dramskim, u ZKM-ovom učilištu, gdje sam u narednih trinaest godina pohađala dvije dramske grupe: onu Jadranke Korde i grupu Ines Škuflić Horvat.

2001. godine, GDK „Gavella“ je tražilo djecu statiste za predstavu „Kroatenlager“ Miroslava Krležu u režiji Zlatka Viteza, a inspicijentica Keka Katona je, uz još petoro drugih, odabrala i mene. Tako sam, već na samom početku, osjetila punu čar igre u kazalištu, s iskusnim glumcima i glumicama poput Josipa Marottija, Slavka Brankova, Žarka Potočnjaka, Edite Majić, Marine Nemet Brankov i mnogih drugih koji su igrali u ovoj ansambl predstavi. Osjetila sam, tom prilikom, najbolje i najljepše od kazališta; osjetila sam čaroliju koja živi u utrobi kazališta i rađa se iz posvećenosti glumaca.

Jasno se sjećam velikog Bobija Marottija koji je, ako nije bio na pozornici, skromno i mirno sjedeći u velikoj fotelji koja se nalazila kraj vrata koja vode na scenu, čekao trenutak u kojem treba izaći pred publiku. Impresionirala me njegova posvećenost ulozi, brižnost i poštovanje koje je pokazao takvim odnošenjem prema svojoj ulozi, kazalištu i prema publici. Marottijeva nenarušiva koncentracija i strpljenje do današnjeg dana za mene su inspiracija i ideal koji pokušavam i sama usvojiti. Zatim cjelokupni život koji se odvija u utrobi kazališta, sve radnje koje se vrijedno obavljaju iza pozornice, tehničari, scenski radnici, rekviziteri, garderobijerke koji su kao brzi mravi usklađeno pripremali nas, glumce, i scenski prostor za magiju koja se odvija pred očima publike. Opijao me miris stroja za maglu i suhog leda, miris baruta iz ćoraka čije sam čahure, naklanjajući se na kraju predstave, kriomice skupljala i spremala u džep haljine, mirisi kostima, mješavina raznih parfema iz gledališta ali i na sceni, čak i opori miris znoja koji je jačao

kako se predstava primicala kraju. Zabavljalo me i druženje s glumcima u klubu kazališta, ta začudna zakulisna predstava koja se odvijala paralelno s onom na sceni, ali skrivena od očiju publike, svake večeri drugačija, a opet u isto vrijeme i s istim izgledom. Kontrast svjetla iz snažnih reflektora i dubokog, gustog mraka u gledalištu. Cjelodnevno uzbuđenje zbog večernjeg dolaska u kazalište i ono još snažnije pred sam ulazak na scenu. Šum, tutnjava i toplina pljeska koji su označavali kraj.. Sve se to u mojim dječjim očima i biću nastanilo kao nešto sasvim moje, nešto što mi je oduvijek pripadalo i čemu oduvijek pripadam ja. U kazalištu sam se stoga osjećala sigurno i samopouzđano. Taj se osjećaj i dojam o kazalištu, u tim formativnim godinama, urezao u moju svijest i podsvijest, oblikujući me, smatram, kao ličnost i oblikujući se u meni kao ličnosti u nastanku.

Nekoliko godina kasnije, 2005. na snimanju filma „Dva igrača s klupe“ Dejana Šorka, ugodno profesionalno iskustvo se ponovilo.

U narednim godinama nastavila sam pohađati dramski studio ZKMa, sudjelovati na Smotrama kazališnih amatera Zagreba, LiDraNu i ostalim sličnim manifestacijama. Moje se dramsko iskustvo širilo, bivalo sve bogatije i raznovrsnije, a želja za profesionalnim glumačkim djelovanjem postala je temeljnim dijelom moje osobnosti.

Po završetku srednje škole, upis na Akademiju bio je jedini logični korak.

Međutim, u tom presudnom trenutku, iskustvo koje sam stekla kroz godine glumačkog amaterizma, pokazalo se kao otegotna okolnost. Umjesto samopouzdanja, u meni se razvila zbunjenost, nesigurnost; možda od prevelike želje za upisom na studij glume, možda od prevelike količine različitih pristupa i pogleda na glumu koje sam upijala, ali nisam u sebi filtrirala i usustavila.

Shvatila sam da mi je baš to dugogodišnje iskustvo postalo pritisak, da me, u trenutku polaganja prijamnog ispita, preuzelo. Nisam pokazala sebe, nisam iznijela na scenu svoj unutarnji život i osobnost, već sam, naravno nenamjerno i nesvjesno, željela pokazati, dokazati (i komisiji i sebi samoj), da mi je, baš zato što imam toliko (pozitivnog) iskustva, mjesto na Akademiji. Ta je premisa bila pogrešna i pogubna. No, bila je i veoma logična, jer proizašla je iz snažnog htijenja: a htijenje je osnova ljudskog, pa tako i glumačkog djelovanja.

Ipak, nije svako htijenje svrsishodno i plodonosno. U ovom bi slučaju korisnije bilo da sam htjela pokazati sebe, umjesto iskustva koje imam. Bilo bi korisnije da sam shvatila da je to iskustvo dio

mene i da ću pokazati i njega ako pokažem sebe, umjesto da djelujem kao da sam ja dio tog iskustva i u njegovoj opsežnosti gubim sebe.

Stoga, da zaključim ovo retrospektivno poglavlje, želim reći kako smatram da je iskustvo *per se*, a posebice ono pozitivno, potencijalno jedan od najsnažnijih čimbenika u izgradnji samopouzdanja, ali s naglaskom na to da se potencijal ostvaruje tek onda kad to iskustvo osvijestimo kao integralni dio sebe samih i kada mu pristupimo analitički; izdvojivši iz njega ono što je svrsishodno i konstruktivno.

3. SAMOPOUZDANJE KAO ALAT

U pravilu, svaki vješti zanatlija svom zanatu pristupa posvećeno i studiozno. On se temeljito upoznaje sa zakonitostima umijeća koje želi usvojiti, precizno i detaljno izučava i proučava za rad potrebne alate, kako ih njegovati i svrsishodno koristi. Ta znanja zanatliji omogućavaju da poveća svoju učinkovitost i kvalitetu s kojom obavlja posao, ona su temelj na kojem će graditi umijeće zanata.

I gluma je, znamo, zanat, a glumčev osnovni alat on sam: njegovo tijelo, govor i njegov um te emociju. Ako želi igrati uopće, a kamoli igrati s lakoćom i u svojoj igri čak doseći virtuoznost, na glumcu je, dakle, jednostavna odgovornost da, kao što tesar, primjerice, tesar uči kako se i za što koristi dljeto on, glumac, izuči kako, kada i za što se koristi koji njegovih od alata.

Ipak, značajna je i komplicirajuća razlika u tome što su glumčevi alati u velikom postotku apstraktni i bez uputa za korištenje. Svako je dljeto - dljeto, a svaki tesar koji zna kako njime rukovati, može to znanje univerzalno primijeniti na bilo koje dljeto; ono se uvijek koristi na konkretan i, u pravilu, nepromjenjiv način.

Emocije, s druge strane, jednako kao i svi bezbrojni kognitivni procesi - ti neizostavni instrumenti u glumčevoj „alatnici“- nemaju, kao što ih ima dljeto u tesarskoj radionici, ustaljene i općepoznate, univerzalne i konkretne načine upotrebe. Taj je nutarnji, misaoni, duhovni, emocionalni život u svakoj osobi različit, a posebice bi se, uvjerenja sam, trebao razlikovati u slučaju glumca.

Osobni fundus dramskog umjetnika apstraktan je (u smislu - teško odrediv) i promjenjiv ovisno o brojnim faktorima, unutaršnjim i vanjskim, stoga kompleksan, delikatan i, nužno, jedinstven. Iz tog razloga glumac u idealu mora težiti neprestanom i neumornom studiranju, analiziranju, konkretiziranju sebe, svoje nutrine, misaonih i emocionalnih procesa koji njime kolaju i koji ga pokreću. Kako bi se snašao u složenom u procesu stvaranja uloge i kako bi, konačno, mogao tumačiti to, od sebe i iz sebe kreirano dramsko lice pred drugim, pred publikom, on prvenstveno mora naučiti tumačiti sebi sebe samog.

Ta me premisa dovodi do onog što smatram jednim od najuzbudljivijih, ali ujedno i najizazovnijih aspekata glumačkog života: do privilegije i dužnosti glumca da (si) neprestano postavlja pitanja i da na ta pitanja traži i nudi odgovore, kako sam sebi, tako i drugima.

U tom prostoru misli, ideja, žudnji, strasti(...), u prostoru koji je za glumca polazišna točka, njegovo utočište, učilište, i da, ponekad i mučilište, njegov rekvizitorij, izvor inspiracije i građe za kreaciju uloga, u tom, dakle, kompleksnom i subjektivnom svemiru ne postoje univerzalno točni i netočni odgovori.

U glumi, za razliku od drugih, egzaktnih znanosti, nema apsolutno ispravnog i apsolutno pogrešnog; i baš u tom pogledu, smatram, očituje se presudna važnost glumčevog samopouzdanja i vjere u svoje odluke.

Uloga koju glumac gradi, skup je njegovih osobnih odluka, ideja, zamišljaja, emocija i stavova, naravno, uvijek u odnosu spram drugih glumačkih partnera unutar scene kao i ostalih činilaca koji tvore kompleksan kazališni, filmski, televizijski sustav (redatelj, kostim, scenografija, kamera...) Bez samopouzdanja, bez vjere u svoje odluke, ona se, uloga, urušava unutar glumca, ne nastaje i neće zaživjeti. Također, bez samopouzdanja, u procesu rada, glumac ne može ni biti glumac - jer biti glumac znači imati i ponuditi svoje viđenje, svoja rješenja - on postaje samo funkcija, „izvršitelj glumačkih radova“, nekih nametnutih radnji i riječi bez unutarnjeg pokrića i razloga.

Gluma se, smatram, među ostalim, temelji na različitosti, jedinstvenosti i karakteru pojedinca.

Bez samopouzdanja, dakle, glumac nema hrabrosti pokazati svu raskoš svog unutarnjeg svijeta i karaktera; nema hrabrosti za iznijeti ulogu koju je, možda i izvanredno, kreirao.

Također, ako na sceni ili pred kamerom stoji nesigurni glumac, publika osjeća njegovu nelagodu (jer kazalište i film jesu energetska razmjena) i sama se, potencijalno, nađe u istom raspoloženju - zbunjenosti i negodovanja.

Interes publike pretežno se odnosi na dramsko lice i to kako se ta lica, shodno svom karakteru, ophode u zadanim okolnostima nekog dramskog djela; zašto i što misle, osjećaju, govore i čine, pa, shodno tome, interes i opada kada dramsko lice svoje radnje na sceni obavlja, iz nesigurnosti, polovično, i u strahu.

Kazalište i film kolektivni su činovi i njihova kvaliteta ovisna je o doprinosu svakog pojedinca, stoga će nesigurnost jednog člana tima neminovno utjecati i na sve ostale članove i vrsnoću njihove igre.

4. (NA)UČITI SE SAMOPOUZDANJU

Utjecaj odgoja i obrazovanja na razvitak samopouzdanja

Glumac je kao dijete. Ili bi, po mom mišljenju, tome trebao stremiti. Po francuskom filozofu Jean Jacques Rousseau, na ovaj svijet svako dijete dolazi bez inhibicija i bez loših emocija. Inhibicije i negativne emocije koje se odrastanjem stiču su navike, a sve navike se uče, što od roditelja, što od ostatka okoline: civilizacijskog, socio-ekonomskog, kulturnog kruga unutar kojeg dijete i mladi ljudi odrastaju. To su, dakle, naučeni dijelovi ličnosti i obrasci ponašanja koje dijete usvaja tijekom odrastanja i dalje u životu, ali pošto nisu integralni i genetski prenosivi, ekvivalentno, mogu se i odučiti - zamijeniti korisnijima. Jednako kao što je moguće izgubiti višak kilograma, moguće je i „izgubiti“ loše navike, ali i jedno i drugo zahtijeva posvećenost, odnosno ulaganje truda i vremena, no, najbitnije, potrebno je naviku osvijestiti i imati želju za promjenom. Ipak, kako naučiti osvijestiti za nas loše navike i kako ih naučiti zamijeniti boljima?

Živimo u vremenu u kojem je izvrsnost imperativ. Malo je mjesta za pogreške, one se ne opraštaju i često samo jedna čini razliku između uspjeha i neuspjeha. Također, izvrsnost se očekuje u svim poljima, a ne samo u onima u kojima učenik ima izražen potencijal ili je za njih pokazao interes. S takvim pritiskom teško se nositi, a još je teže u takvom sustavu stasati u snažnu i samopouzdanu osobu.

Formalni obrazovni sustav u Hrvatskoj koncipiran je kroz obvezno osnovnoškolsko obrazovanje, zatim srednju školu i, opcionalno, upis na željeni studij. To je, idejno i teoretski, smislen sistem: mladog se čovjeka, gotovo na renesansni način, educira o znanjima iz svih područja ljudskog djelovanja kako bi stasao u cjelovitog, kompetentnog i dragocjenog člana svoje zajednice.

Ipak, u praksi, takav način često ima sasvim suprotan učinak: on oblikuje mlade ljude koji su, umjesto znanjem, ispunjeni frustracijom i nesigurnostima. Javlja se osjećaj preopterećenosti i prezasićenosti informacijama i generalni otpor prema učenju. Zašto? Je li odgovornost na učeniku ili na učiteljima, ili možda na sustavu kao takvom? Velika su to pitanja kojima su se bavili, mnogo posvećenije i upućenije, brojni prije mene, i, manje ili više uspješno, ponudili svoja originalna viđenja i rješenja. Primjerice, doktor Rudolf Steiner, austrijski filozof, odgojitelj, pisac, ezoterik i utemeljitelj antropozofije, još je 1919. u Njemačkoj ustanovio prvu školu koja se temeljila na waldorfskoj pedagogiji, odnosno, ideji da svako dijete u sebi nosi sjeme onoga što će

jednog dana postati i da je za njegov idealni razvoj presudno posvetiti se svakom djetetu kao individui - pomno pratiti njegove psihičke procese i poticati ga u razvoju svog jedinstvenog razmišljanja i pogleda na svijet. U tom je procesu sve važno, od boje zidova u učionicama, preko pomagala koja se koriste u nastavi, sve je oblikovano tako da podrži razvoj osobnosti djeteta i da stvori pojedince koji su u kasnijem životu sposobni sami sebi dati smjer i smisao.

Nije mi namjera, niti mogu, mijenjati sustav školstva u Hrvata ili u svijetu, ali smatram kako se, u ovom svom razmišljanju, moram dotaknuti i tog područja, jer ono se samo svakako dotiče samopouzdanja.

Na koji smo, dakle, način naučeni učiti?

Prema biheviorizmu, učenje se odvija kroz interakciju s okolinom; okolina oblikuje ponašanje pojedinca. Psiholog Burrhus Frederic Skinner, nastavno na klasično uvjetovanje kojim se ranije bavio ruski neurolog, fiziolog, psihijatar, Ivan Pavlov, razvio je radikalni bihevioristički pristup učenju u obliku operantnog uvjetovanja. Ono se odnosi ne samo na mijenjanje i oblikovanje refleksnih reakcija u pojedincu, kao što je slučaj s Pavlovljevim kondicioniranim uvjetovanjem, već na stvaranje sasvim novih oblika ponašanja. Svoj je pristup Skinner temeljio na sistemu nagrađivanja radnje koja predstavlja novo poželjno ponašanje, to jest pozitivnog i negativnog potkrepljenja, ili kažnjavanja nepoželjnih ponašanja. Na primjer, učenik piše domaću zadaću kako bi dobio pohvalu-nagradu, od učitelja, ili se učeniku zaprijeti da će sjediti u kutu ako nastavi ometati nastavu, odnosno da će biti kažnjen.

Skinner je sam došao do zaključka da je najdjelotvorniji princip onaj u kojem se učenika nagradi za dobro obavljen posao, dakle, princip pozitivnog i negativnog potkrepljenja, odnosno nagrađivanja.

Unatoč tome, u našem se obrazovnom sustavu, koji je, smatram, u velikoj mjeri temeljen na biheviorističkom pristupu, često više preferira primjena kazne nego nagrade. Ono što bi se, da se zaista provodi Skinnerova metoda, trebalo potkrijepiti pozitivnim podražajem, pohvalom ili drugim nekim oblikom nagrade, uglavnom se samo podrazumijeva i ne nagrađuje, a neželjeno se ponašanje, s druge strane, kažnjava energično i na razne, često veoma kreativne, načine. Takav pristup nužno ima posljedice na učenika: on izaziva, u najboljem slučaju nezainteresiranost za materijal, a u gorim slučajevima, frustraciju i razne komplekse.

Također, roditelji i odgojitelji općenito, u nedostatku znanja i svrsishodnijeg načina, često isti princip koriste u odgoju djece: kažnjavajući dijete oduzimanjem ljubavi i, općenito, njenim

kondicioniranjem. Takav pristup u školama i kod kuće u djetetu razvija osjećaj da se mora ponašati na određeni način kako bi bilo prihvaćeno i voljeno. Svaka osoba, a kamoli dijete, ima organsku potrebu za prihvaćenošću i ljubavlju. Ako nauči da, u svrhu zadovoljenja te potrebe, mora biti određenog ponašanja, ili činiti nešto na neki određeni način, velika je vjerojatnost da neće riskirati i usuditi se ponašati drugačije od onog što je utvrđeno kao učinkovito i poželjno. Ostat će u okvirima poznatog i sigurnog, u strahu od posljedica drugačijeg, „ekscenog“ i neprovjerenog.

Uvjerena sam da je, za temu koju obrađujem, ta pojava iznimno relevantna, te mi se nameće pitanje: kako je i je li uopće takav perfekcionistički pristup produktivan i održiv po pitanju studiranja glume, te kako on utječe na razvoj samopouzdanja?

Mišljenja sam, a i iskustva, da se na taj način samopouzdanje u pojedincu ne njeguje i ne osnažuje, već da uslijed učestalog negativnog inputa ono slabi, ili se ne uspijeva uopće formirati. Ako se bilo koja pogreška surovo kažnjava, osoba, s vremenom, ako nije mazohistički nastrojena, neminovno, razvija strah od takve kazne. Uslijed toga smanjit će svoje djelovanje na minimalno i sigurno; neće, dakle, riskirati kako ne bi snosila posljedice u slučaju pogreške.

Uvjerena sam da je bez prostora u kojem se pogreške, ako se već ne potiču, a onda barem prihvaćaju, nemoguće baviti se glumom, a kamoli ju studirati posvećeno i u detalje. Takav prostor mora postojati ne samo izvan studenta glume, već treba biti njegovan i u njemu.

Ne može se stvarati iz grča, a upravo se grč javlja u osobi koji se boji negativnih posljedica svoje pogreške. Mentalni prostor koji bi trebao biti ispunjen mnogočime drugime, u ovom je slučaju ispunjen bojazni i sumnjom, dok je čovjekovo, a u ovom slučaju glumčevo, djelovanje, stoga, suzdržano i nedorečeno te cjelokupno uvjetovano strahom od neuspjeha i njegovih „fatalnih“ posljedica.

Tada često dolazi i do pojave koju je sociolog Robert K. Merton u 20. stoljeću strukturalno formalizirao i nazvao „samoispunjavajuće proročanstvo“, poznato još i kao Pigmalionov efekt. Pojam je to koji se odnosi na, u početku, lažnu definiciju situacije koja, potom, evocira novo ponašanje, a ono zatim čini da se izvorno lažno poimanje, u konačnici, obistini.

Dakle, suočen s novim izazovom, a iz uvjerenja da će pogriješiti (jer, tako je naučio kroz svoje dosadašnje obrazovanje, ako ne zna točno rješenje, može ponuditi jedino ono pogrešno i za to biti kažnjen) glumac na kraju i pogriješi. Sve su njegove akcije zasjenjene tom, iz prošlosti, i duboko usađenom mišlju da postoje točni i netočni odgovori, i da se oni, točni odgovori, ako se već ne

nagrade, ili pohvale, barem ne kažnjavaju; njegovo djelovanje, dakle, tada više nije i ne može biti neopterećeno i slobodno, odnosno onakvo kakvo je neophodno za bilo koju vrstu umjetničkog i svakog drugog, istraživanja i kreiranja.

5. (MODERNI) STANDARDI LJEPOTE

Koliko god da je gluma netjelesna, nadtjelesna ili unutartjelesna umjetnost, njen je fizički aspekt također nezaobilazan. Fizički izgled svakako u velikoj mjeri određuje kako okolina percipira pojedinca; to je ono prvo što primijetimo i ono što ćemo primjećivati.

Osim u slučaju radioigre ili sinkronizacija, gluma je vizualni fenomen i kao takva uvjetovana je i fizičkim izgledom glumca, odnosno, glumice.

U 21. stoljeću, svijet je manji nego što je bio ikada prije. Informacije putuju s jednog na drugi kraj svijeta u stvarnom vremenu, gotovo sve što se događa bilo gdje na kugli zemaljskoj može se, u visokoj rezoluciji, čak u 3Du, gledati bilo gdje drugdje. Tehnologija je napredovala do te mjere da se kompjuterskim programima može simulirati gotovo sve, pa tako i čovjek. I to ne bilo kakav, već kakav god je zamišljen ili potreban za ostvarivanje zamišljenog koncepta. U usporedbi s takvim „čovjekom”, umjetno stvorenim i savršenim za svrhu kojoj joj je namijenjen, mogućnosti bilo kojeg glumca, bilo koje stvarne osobe, smiješne su i zanemarive.

Stoga, da bih se dotakla problematike artificijelnosti i nedostižnih standarda koje ona nameće, nije nužno da zalazim u *zečju rupu* prednosti i mana tehnološkog napretka, holograma i umjetne inteligencije. Dovoljno je, smatram, da se osvrnem na suvremeni koncept estetskih, kirurških zahvata koji su za glumce, a posebice glumice, postali izvjesni normativ.

S početkom američke filmske industrije, a odnosi se na stvaranje Hollywooda, započelo je kreiranje, a zatim i plasiranje filmskih *zvijezda*. Producenti, idejni kreatori hollywoodskog modela ponašanja, glumce su, svoje *zvijezde* u nastanku, izmjestili iz gradova i, kao nadljude i bogove, podigli ih na svojevrсни Olimp – Hollywood Hills. Osim adresa, producenti su glumcima mijenjali imena, davali su im nova, zvučnija, tržištu atraktivnija. No, nisu stali na tome. Sljedeća instanca bila je fizički izgled; hollywoodske *zvijezde* podvrgavale su se estetskim zahvatima kako bi korigirale svoj izgled i na taj način još se prikladnije uklopile u željenu sliku što savršenije vanjštine koja će impresionirati američku, ali i publiku širom svijeta. Usporedno s monopolom koji je hollywoodska mašina imala na polju filma, razvio se, dakle, i monopol nad definiranjem, konstruiranjem i plasiranjem standarda ljepote, seksipila i privlačnosti općenito. Pojava, rekla bih čak *poplava*, proporcionalnih, lijepih, savršenih lica i osoba, uvelike je odgovorna za stigmatizaciju svega što odudara od te nametnute, umjetno stvorene norme. Da,

opće je poznata činjenica da se fotografije i video-materijali uređuju i dotjeruju na razne načine, kao i da su se mnoge filmske zvijezde podvrgle estetskoj kirurgiji, no svejedno, ta transparentnost nije oslabila niti umanjila emocionalni utjecaj koji se stvara u čovjeku dok uspoređuje sebe i idealno uređene, estetski besprijeorne, savršene ljude s naslovnica.

Za glumicu na početku karijere, čak i ako svoj put započinje u Hrvatskoj, a ne Hollywoodu, svaka različitost od standarda s kojim je suočena, gotovo u pravilu, udarac je na samopouzdanje. Već ovdje počinje borba za očuvanje vlastite osobnosti i osobitosti: cjeloživotni niz izbora između prezervacije ili modifikacije vlastitog vizualnog identiteta. Ako pak odluči ostati izvan okvira normirano lijepog i samouvjereno ustrajati u očuvanju i njegovanju svog prirodnog izgleda, nameće se pitanje opstanka na tržištu rada i uopće potražnje za glumicom koja, na bilo koji način, odudara od tražene norme. S godinama, pritisak ne prestaje, dapače, jače i nemilosrdnije, uz već utvrđene, nameću se novi imperativi vitalnosti i mladolikog izgleda od kojeg se traži, da gotovo čudesno, odolijeva godinama i prirodnim fizikalnim procesima starenja. Cijeli je životni i radni vijek glumice, dakle, uvelike obilježen, ako ne i podređen njenim fizičkim, izvanjskim karakteristikama. Također, po pitanju neravnopravnog brojčanog, a kamoli kvalitativnog, odnosa muških naspram ženskih uloga u dramskom korpusu, u korist muških, glumice su i u ovom pogledu u znatno podređenijoj poziciji.

Podređenost nečemu nije čovjekovo prirodno, normalno, a kamoli optimalno stanje. Glumci su, pa i glumice, što god tko o njima mislio, također ljudi. Kad se, dakle, nađu u takvoj inferiornoj i ograničenoj, nezahvalnoj poziciji, instinktivno, žele se te i takve pozicije osloboditi.

U ovom slučaju, nažalost, izlaz je u tome da odbace individualnost i priklone se standardu, da učine ono što se od njih traži. Da, to možda jest izlaz i rješenje, ili bolje, olakšanje za pojedinca, ali društvo je skup pojedinaca i reakcija svake jedinice ima utjecaj, veći ili manji, na kolektivno stanje.

Kada se situacija sagleda iz te perspektive, ne možemo se ne zapitati nije li, posljedično, i sama umjetnost, koja je, kako Shakespeare kaže u Hamletovom govoru glumcima: „*tu da drži prirodi ogledalo*”, onda također podređena modernim standardima ljepote i sekundarna u odnosu na tu novu i neprirodnu estetiku? Nije li takav pristup, u najmanju ruku, pogrešan, ako ne i uvredljiv, čak i poguban za umjetnost u njenoj biti?

Ako se pred umjetnost, a time i pre samu glumu, kao primarni cilj, postavlja to da bude samo lijepa i to lijepa po tim, prostorno i temporalno relativnim, standardima, ne gubi li ona onda time

na vjerodostojnosti, odnosno, ne prestaje li biti to ogledalo koje je tu da: „*pokaže vrlini njene prave crte, ludosti njenu vlastitu sliku, a samom vijeku i ljudskom društvu, njegov lik i otisak*” ?

Smatram da gubi. Smatram da se time ubija presudna životnost koja proizlazi iz raznolikosti individualnosti i posebnosti na kojima počiva vjerodostojnost, a vjerujem da je upravo vjerodostojnost jedan od osnovnih temelja na kojima je dramska umjetnost opstala, još grčke antike pa sve do danas. Smatram da se takvim djelovanjem umjetnost, gluma, glumica zagađuje taštinom, privatizira se, postaje sebična, površna, prijetvorna, vulgarna, nemaštovita, nesigurna. Ako se glumica boji vlastitog ružnog, starog, ili općenito, nelijepog, kako da punokrvno i vjerodostojno odigra lice koje sadrži u sebi takve karakteristike? Ako zazire od nesavršenosti, kako da utjelovi lice koje je nesavršeno? Ako na scenu stupa sa vlastitim, privatnim osjećajem straha i nesigurnosti, kako da kroz sebe propusti osjećanja lica? Kako da neposredno i cjelovito, dostojno i vjerodostojno zastupa, predstavi lice koje igra, ako se istovremeno bori za vlastitu vjerodostojnost? Kako se glumi razmišljajući o tome kako izgledaš ili kako zvučiš?

Nikako, rekla bih. Ili loše i persiflažno, lažno, a takva je „gluma”, smatram, izravan put u sigurnu propast dramske umjetnosti, jer ona, kao uostalom i svaka umjetnost, proistječe iz potrage za istinom.

6. ZDRAVLJE I SAMOPOUZDANJE

„Zdrav čovjek ima tisuću želja. Bolestan samo jednu.”

Anton Pavlovič Čehov

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definira zdravlje kao: “ (...) *psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo puku odsutnost bolesti ili slabosti.*”

Takva definicija, za razliku od definicije oxfordskog rječnika koji zdravlje opisuje kao „*odsustvo bolesti ili ozljede*”, obuhvaća objektivne, ali i subjektivne čimbenike koji utječu na općenito zdravstveno stanje osobe. Smatram da su obje kategorije, i objektivno odsustvo bolesti, kao i subjektivni stav pojedinca o svom psiho-fizičkom stanju, istovjetne i u neraskidivoj korelaciji. Kad je čovjek u bolesti, njegovo htijenje i djelovanje svedeno je, primarno i posve logično, na razmišljanje i postupke koji vode ozdravljenju. Poslovni aspekt njegova bića, njegovi interesi i afiniteti, društvena komponenta, sve to postaje sekundarno u odnosu na akcije koje treba poduzeti kako bi ozdravio. Njegova slika o njemu samom, prioriteti i pogled na svijet i život se mijenja, da, ali ipak, čovjek u bolesti i zbog promjena izazvanih bolešću, osim možda u ekstremnim slučajevima poput recimo katatonije ili katalepsije (a i o tome se svakako može dalje i šire diskutirati), ne prestaje biti čovjekom.

S druge pak strane, glumac koji podlegne bolesti, makar samo za vrijeme dok boluje, smatram, prestaje biti glumcem. Jer glumac koji ne igra nije glumac; on može biti teoretičar, erudit, učitelj (...), ali nije više glumac. On, da, i dalje ima zvanje glumca, ali ako se glumom aktivno ne bavi, glumac je jednako onoliko koliko je liječnik netko tko ima obrazovanje i zvanje liječnika, ali radi kao trgovac.

Kako da igra ako ga vlastito tijelo ili um više ne služe? Kako da igra kad mu njegov vlastiti razum i tijelo u kojem se nalazi nisu više alati i pomagači već su postali ograničenja i teret?

Kako da ima samopouzdanje potrebno za glumu, za izlazak pred publiku, ako zna da se ne može u potpunosti pouzdati u sebe, u svoje fizičko i duševno biće?

Iako su tijelo i um, odnosno duh, u neraskidivoj vezi, ipak bih odvojila utjecaj glumčevog fizičkog stanja i zdravlja od korelacija između mentalnog zdravlja i samopouzdanja, jer smatram da su po pitanju fizikusa odnosi mnogo konkretniji i evidentniji, dok je po pitanju psihe, mentalnih procesa i njihovih utjecaja na samopercepciju pa tako i na samopouzdanje, situacija

mnogo složenija i da stoga oba pitanja, ono o fizičkom i ono mentalnom zdravlju zahtijevaju da se sagledaju kao zasebne kategorije.

6.1 FIZIČKO ZDRAVLJE GLUMCA I SAMOPOUZDANJE

Iako mnoge teorije zagovaraju tezu da je ono fizičko, materijalno, tek posljedica misaonog, nematerijalnog, te da je, po toj analogiji, i fizičko zdravlje posljedica mentalnog, zadržala bih se, ovdje, na konkretno fizičkom zdravlju osobe pa zatim na utjecaju koje ono ima na mentalno zdravlje pojedinca, u ovom slučaju glumca, odnosno glumice.

Zdravo tijelo je tijelo s potencijalom; ono ima mogućnost modifikacije, razvoja, napretka, a upravo je modifikacija, sposobnost promjene i prilagodbe okolnostima (novonastalim i/ili u dramskom predlošku unaprijed zadanim i poznatim), jedna od osnova glumačkog zanata. Bez te vještine, glumac je rigidan, a takve postaju i uloge koje gradi: u najboljem slučaju one su izvanjske, a uz to neproživljene, jednodimenzionalne, površne i jedna drugoj slične, ili, jednom riječju i laički sročeno, loše. Slijedom toga, jer kvaliteta uloga koje ostvaruje jest i kvaliteta glumca samog, takav je glumac loš glumac. Pa da on sam i nema razvijenu svijest o svojoj (ne)kvaliteti, pri susretu s kritikom, a bitnije, s publikom (zbog i bez koje glumac ne postoji), suočen je sa stvarnim stanjem stvari, s dojmom koji ostavlja na promatrača. Taj se dojam očituje, primjerice, u aplauzu na kraju predstave, u tome je li on gromoglasan i dug, ili je mlak i kratak; očituje se u komentarima publike dok izlazi iz kazališta, a napose i u pisanim kritičkim osvrtima na predstavu i/ili film. Ako je dojam loš, publika nezadovoljna, smatram da samo nezainteresirani glumac može preko toga ravnodušno preći i nastaviti dalje neokrhnutog ega, odnosno samopouzdanja kao sastavnog dijela ega. Također smatram da glumac koji tvrdi da ne mari za mišljenje publike ili struke laže, ili makar da ne shvaća osnovu svog poziva.

Gluma nije prostor za samopromociju, nije modna pista ili izbor ljepote. Ona je odraz života i čovjeka, odraz ljudskih i životnih ljepota, da, ali također i odraz svega neljepoga, ružnog, lošeg. Ako se loše i nelijepo ne prikazuje s jednakim uvjerenjem i transparentnošću kao i ono lijepo, tada se gubi na vjerodostojnosti cjelokupnog prikaza; gubi se istinitost, a istina i potraga za njom, smatram, ono su što sačinjava osnovu glumačkog poziva.

Za studiranja na Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku, profesor Robert Raponja nam je na satovima glume često ponavljao: „*Zdravlje je pitanje talenta.*”

Tada nisam u potpunosti razumjela ili doživjela tu tvrdnju, misleći kako je zdravlje više podložno raznim vanjskim utjecajima i da talent s time nema mnogo veze. Danas, sve više uviđam točnost njegovih riječi i smatram kako je odnos glumca prema sebi i svome tijelu uvelike povezan s

razvitkom talenta, tog bogomdanog ili prirodno urođenog senzibiliteta. Vjerujem kako je talent, ta urođena sposobnost i potencijal, tek polazišna točka za izvrsnost kojoj glumac teži i kako je potreba za njegovim održanjem i poboljšanjem krucijalna.

Što to konkretno, u vidu glumčevog fizičkog zdravlja, znači?

Glumac koji se neodgovorno odnosi prema svom tijelu, neodgovorno se odnosi i prema svom talentu; koji svoje tijelo zanemaruje, oštećuje i ugrožava, čini sve to i svom talentu, jer talent se, među ostalim, neizbježno i značajno očituje i u fizičkim predispozicijama i sposobnostima.

Talent se u tom slučaju ne razvija, već, poput mišića koji se ne koristi ili se koristi pogrešno, on atrofira, troši se i oštećuje. Glumac s oštećenim i atrofiranim talentom je glumac neosporivo smanjene mogućnosti djelovanja, a glumac koji ne može djelovati više je nalik automobilu bez goriva, negoli živom ljudskom biću.

Po načelu kauzalnosti, koje je prvi definirao Aristotel: „*Neke stvari koje nastaju, nastaju po prirodi, neke umijećem, a neke same od sebe. Ali sve stvari koje nastaju, nastaju kroz nešto.*“, provela bih analogiju i zaključila da iz neodgovornog odnosa prema svom tijelu a, samim time i talentu, dolazi do stanja unutarnjeg, duševnog nezadovoljstva; nezadovoljstva samim sobom. Ako u fizičkom aspektu glumačkog bića postoji prepreka, prepreka poput tromosti govornog aparata, tromosti nogu ili grča u rukama, koje je glumac svjestan, a ako ne uloži napor potreban da tu prepreku savlada, onda vjerujem da se nezadovoljstvo neminovno javlja, makar i na podsvjesnoj razini. Ako glumica, u nekom aspektu, nije zadovoljna sobom i ako ne poduzima ništa da se u tom pogledu stvari promjene na bolje, sumnjam da može biti zaista samopouzdana. Dapače, uvjerena sam da glumčevo samopouzdanje po pitanju fizičkog aspekta njegove scenske osobnosti, proizlazi isključivo iz osvještavanja vlastitih tjelesnih aspekata, svojih mogućnosti i ograničenja, te predanog rada na pomicanju osobnih granica kad god je to moguće. Ako pak neki dio fizičkog korpusa nije moguće promijeniti, onda ga treba prvenstveno razumjeti, potom prihvatiti i, ako je on ograničavajuća okolnost, tražiti način da se taj nedostatak kompenzira ili da ga se učini posebnosću koja će, umjesto da oduzima, doprinijeti glumačkoj osobnosti.

Za primjer potonjeg, uzet ću slučaj glumice Christine Applegate kojoj je 2021. dijagnosticirana multipla skleroza - kronična upalna bolest središnjeg živčanog sustava, a ovisno o lokalizaciji i opsegu oštećenja i upale, nastaju poremećaji motorike (primjerice dolazi do poremećaja kretanja, smanjenja motoričke snage ekstremiteta, oslabljenja osjeta i vidne oštine, kontrole sfinktera, poremećaja ravnoteže...). U to vrijeme, Applegate je radila na serijalu *Dead to me* (2019.-2022.) i

nametnulo se pitanje može li se snimanje, u novonastalim okolnostima, privesti kraju. Applegate je bila odlučna u namjeri da se snimanje dovrši i, u suradnji s autorskim timom serije, u scenarij i priču serije upisane su promjene koje su omogućile da se projekt finalizira. Ovaj slučaj nalazim veoma zahvalnim za temu koju obrađujem. Unatoč prepreci, unatoč bolesti koja se manifestira izrazito fizičkim simptomima, unatoč tim razlozima koji su posve legitimno mogli rezultirati zaustavljanjem snimanja ili Applegateinim odustajanjem od projekta, autorski je tim na čelu s odlučnom glumicom našao način da prepreku nadiđe i, dapače, inkorporira ju u priču serije (ne doslovno, Applegatein lik doživi automobilsku nesreću pa je njena smanjena pokretljivost opravdana kroz te okolnosti). Uz to, Applegate je otvoreno govorila o situaciji u kojoj se našla te time skrenula pažnju na probleme s kojima se susreću osobe oboljele od MS-a.

Vjerujem kako je njeno samopouzdanje u svemu tome igralo značajnu ulogu. Makar je kroz cijelu karijeru smatrana lijepom ženom (bila je vitka plavuša i svojevrsni seks-simbol), promjene u njenom fizičkom izgledu izazvane bolešću nisu je navele da odustane, da se, takoreći, *zavuč*e u *mišju rupu* i sakrije od svijeta, upravo suprotno! Našavši se u nezahvalnoj, ograničavajućoj poziciji, ona je, vjerujući u sebe i svoj rad, pronašla način da govori glasnije i pokaže svijetu intimnu, ranjivu i nelijepu stranu s kojom se, prvenstveno, i sama morala suočiti. Prihvatila je ovu *novu* sebe sa vjerom tu sebe i u to da će ju i publika prihvatiti, pokazala time hrabrost i puninu karaktera i dokazala, vjerujem, kako je samopouzdanje za percepciju ljepote bitnije od kilograma ili bilo koje druge fizičke značajke.

6.2 MENTALNO ZDRAVLJE

“Mislim, dakle jesam.”

-Rene Descartes

Od pamtivijeka, ljudski rod u neprestanom je pokušaju da dokuči što je to što čovjeka čini čovjekom. Potraga za esencijom ljudskog bića, za bitkom, poput potrage za hranom, iskonska je i organska. Nebrojene su teorije i učenja koje su nastale u pokušajima da se odgovori na to “najveće pitanje” tko i zašto jesmo. Rene Descartes i njegova jezgrovita misao o mišljenju, prva je na koju bih se, u ovom u svom razmišljanju, osvrnula.

Sposobnost mišljenja, razmišljanja - (raz)um, za njega je počelo i bit čovjekova. Analogno tome, gluma je, smatram, od svih umjetnosti najviše ona koja se bavi čovjekom i misaonim te emotivnim zbivanjima koja se u njemu zbivaju i odvijaju. Za glumca je, shodno, pak, tome, neminovno i osnovno da se što bolje upozna sa vlastitim misaonim obrascima, da pronikne u dubine sebe, svog uma i osvijesti se što je više moguće. Također, da stekne kontrolu nad svojim umom, nad svojim mislima, nad načinom na koji razmišlja. Kako bi to mogao postići i postizati, glumac mora čuvati i neprestano razvijati, osnaživati svoj um, svoje psihičko biće i njegovo zdravlje.

U tom se cjeloživotnom zadatku, ipak, pojavljuju stalno nove i mnoge prepreke, stranputice i saboteri koji mogu sve ostale, reprezentativne aspekte glumačke ličnosti staviti u drugi plan, zatomiti ih i preuzeti.

Kompleksi, primjerice, koji se poput mrlja na odjeću, lijepe na osobnost od najranijeg djetinjstva, zatim psihološke traume i poremećaji te ovisnosti u koje čovjek često zapadne dok pokušava zaliječiti ili pobjeći od teškoća s kojima se ne može ili ne zna nositi - sve su to veliki izazovi s kojima se glumac susreće u stalnom procesu osvještavanja i razvijanja svoje: stabilne, snažne i funkcionalne, a istovremeno kreativne te organske i nesputane glumačke osobnosti.

U trenutku suočavanja s preprekom, poteškoćom koja nam se nađe na putu, i ako želimo tu smetnju nadvladati i otkloniti moramo znati vjerovati u sebe i svoje odluke. Uvjerenost svoje mogućnosti, sigurnost u percepciji i djelovanju, i konačni uspjeh u savladavanju prepreke, te vještine temelje se na samopouzdanju i upravo u njemu imaju svoje izvorište.

Jean Jacques Rousseau je rekao: “Ako razum čini čovjeka, osjećaj ga vodi.”

Razum, dakle, naše osjećaje interpretira, uzima ih kao varijablu u jednadžbi i kao rezultat na kraju dolazi konačno djelovanje, neka akcija satkana i proizašla iz svih, pa i najsitnijih komponenti misaonog procesa koji joj je prethodio. Ako, dakle, u toj jednadžbi neki faktor ostane neosvijestjen, on ipak i dalje ostaje dio te jednadžbe i tada, baš kao greška u računalnom kodu, on na nju djeluje bez naše kontrole, volje i, možda i najbitnije, znanja.

Na primjer, ako u radu na novom komadu, u radu na ulozi i, napose, pri susretu s publikom, glumica u sebi nosi strah od pogreške, od toga da će, najjednostavnije rečeno, ispasti glupa ili smiješna, ako taj strah nije osvijestila, ako nije ona nad njime preuzela kontrolu, on, poput nedijagnosticirane i zloćudne bolesti, taj neosvijestjeni, iracionalni strah, metastazira na sve čega se dotakne. Tada i tako, polako, on ostvaruje svoju ulogu u uspostavljanju suptilne i utjecajne kontrole nad svime u što se umiješao; on je, neizbježno, prisutan u svakoj njenoj govornoj i fizičkoj radnji, njena scenska prisutnost i djelovanje ne mogu se ostvariti u potpunosti svrsishodno, transparentno ni autentično, već u svemu postoji neki višak, barijera - maska kojom glumica pokušava prikriti svoj strah, ali time je on postao samo još evidentniji, a u konačnici se, veoma često, kao samoispunjujuće proročanstvo koje sam ranije spomenula, i obistini.

I sve dok se ne osvijeste i ne razriješe, kompleksi koje glumica u sebi nosi, psihološke traume, i njima pripadajući obrambeni mehanizmi, svi se ti stanovnici njenog mentalnog prostora neminovno i kradomice useljavaju i u svaku iduću njenu ulogu.

Na isti način se u glumačku igru *uvlače* i eventualni psihički poremećaji ili bolesti, svi aspekti glumčeve psihe koji nisu osvijestjeni i pod njegovom kontrolom, koji nisu voljni. Analogno tome, oni također teško mogu biti svrsishodni, osim možda u rijetkim slučajevima kada postoji podudarnosti između privatnog i scenskog. No, čak i tada, kada bi se, da, moglo reći da ta podudarnost postaje izvorom inspiracije i posebnog nadahnuća u igri, te da je to olakotna okolnost, ta je olakotnost ipak veoma krhka i ovisna o mnogim izvanjskim, nesigurnim i efemernim faktorima; nemoguće je na nju se osloniti i računati da će se dogoditi na svakoj izvedbi.

Također, u tim situacijama kada se miješa privatno i scensko, ta olakotna okolnost može preći u drugu krajnost. Tako se glumcu koji u svom privatnom životu vodi borbu sa, primjerice, depresijom, vrlo lako može dogoditi da u radu na ulozi depresivne osobe koja na kraju komada počinu suicid, *izgubi kompas*, da izgubi distinkciju između zbilje i fikcije i poistovijeti se sa likom koji igra do te mjere da zaista izvrši samoubojstvo. Takvi su ekstremni primjeri, srećom, rjeđi, ali

svakako stvarni i nadasve tragični te vjerujem kako bi više pažnje trebalo posvetiti tome da se njihova frekventnost održava na minimalnom nivou ne samo srećom već educiranom i posvećenom brigom o mentalnom zdravlju općenito, ali i onom glumaca kao specifične kategorije.

Bez zdravog i čistog psihičkog prostora, smatram, nemoguće je u sebe smjestiti novo lice, nemoguće je igrati (se) da si netko drugi dok u isto vrijeme pokušavaš biti ti sam. Vjerujem da glumac prvi sam mora dati i neprestance davati sve od sebe kako bi proniknuo u to tko je on, što ga sve sačinjava i na njega utječe, i da tek tada može početi postepeno dokučivati kako, kada je potrebno, tog sebe staviti na stranu i pustiti liku koji tumači da kroz njega djeluje.

No, također vjerujem da je ne samo teško, već i nemoguće da čovjek, pa tako i glumac, sam sebe sagleda u potpunosti objektivno i iz stvarnog i, u idealu nepristranog trećeg lica te da bi upravo zbog toga sudjelovanje kompetentnih stručnjaka (psihologa, psihoanalitičara, psihoterapeuta, čak i psihijatar), trebalo uvriježiti kao praksu u procesu, prvenstveno glumačkog obrazovanja na akademijama, a zatim i u kasnijem profesionalnom životu glumca, primjerice tijekom kreativnih procesa proba za kazališne i filmske, odnosno televizijske projekte.

Bližeći se kraju ovog razmišljanja o glumi, o sebi i svijetu oko mene u formi pisanog dijela diplomskog rada, sve sam čvršćeg uvjerenja da sigurnost, dakle, ta samouvjerenost, odnosno samopouzdanje glumca, to jest glumice, svoj korijen i čvrstu točku ima u stabilnoj i snažnoj psihi. A da se potrebna snaga, pak, psihe postiže predanim i studioznim radom na sebi i shvaćanjem presudne važnosti održavanja i ulaganja u svoj instrument - u sebe samog: u svoje fizičko i psihičko zdravlje i razvitak.

U tom radu na sebi (u kojem je, dakle, glumac, nažalost često, prepušten samom sebi), tada, i u neznanju, često poseže za izvanjskim pomagalima - raznim supstancama, *štakama*, za koje misli da će mu pomoći u stvaranju samopouzdanja.

Primjerice, alkohol ili droge koje će glumca riješiti inhibicija ili straha, pa čak i te bezazlene treme, na prvu se čine kao svrsishodna pomoć. Ipak, koristiti se supstancama kao izvorom samopouzdanja, u najmanju je ruku Pirova pobjeda.

To *instant samopouzdanje* kratkog vijeka, zapravo, za posljedicu ima sve dublju sumnju u sebe i rađanje uvjerenja da se bez tih i takvih "pomagala" ne može postići razina slobode, samouvjerenosti i lakoće igre. Kada se samopouzdanje gradi na i ovisi o vanjskim faktorima, tada to i nije samopouzdanje već uzdanje u *samoalkohol* ili *samodrogu* i bez tih asistenata, glumac je

u još većem strahu, nesigurnosti i, jednom riječju, problemu. Mijenjanje kemije mozga i pronalaženje sigurnosti u omamljenom i/li opijenom stanju put je u ovisnost, a ovisnost o biločemu suprotna je samopouzdanju, odnosno neovisnosti o svemu osim i izvan samoga sebe. Mentalno se zdravlje i snaga, vjerujem, očituje u mogućnosti nošenja sa svim izazovima i preprekama, u sposobnosti da se teškoćama pristupi čistog uma. Snaga psihe i volje odražava se u spremnosti na samoanalizu i za pronalaženje rješenja u sebi, umjesto ne u nečemu što ćemo u sebe unijeti. Psihoterapije, art-terapije, meditacija, traganje za metodama samopomoći, šetnja, razgovor s prijateljem ili potpunim strancem...svaka radnja koja u osnovi ima osvještavanje samog sebe i mijenjanje aspekata sebe koji nas sputavaju i koče, vjerujem, stvarni su načini da se postigne psihička snaga, mir i zdravlje. Tek tada će ono biti stalno i nenarušivo, tek takvim radom na sebi postiže se stvarna sigurnost u sebe, stvarno samopouzdanje iz kojeg se može efikasno, neopterećeno, nesputano, lako i umjetnički nadahnuto stvarati i djelovati.

Za kraj, osvrnula bih se na život američke glumice Carrie Fisher, najpoznatije po ulozi Princeze Leie iz franšize Ratovi zvijezda, koja se cijeloga života nosila, borila, učila živjeti s bipolarno afektivnim poremećajem. Uz nju, dug popis glumaca s bipolarnim poremećajem uključuje i Mela Gibsona, Russella Branda, Catherine Zetu-Johnes, zatim Vivien Leigh, Jean-Claude Van Dammea, Stephena Frya te mnoge druge.

Bipolarni afektivni poremećaj manifestira se kroz značajne poremećaje razine aktivnosti i raspoloženja, od (hipo)maničnih epizoda koje su periodi povećane energije i aktivnosti, do depresivnih epizoda koje se pak očituju u znatno smanjenoj razini energije, raspoloženja i aktivnosti.

Hipomanija je obilježena blago povišenom razinom energije, aktivnosti i raspoloženja, a karakterizira ju i trajni osjećaj blaženstva, dok su manične epizode obilježene euforičnim stanjem koje ne odgovara okolnostima. U maničnoj epizodi osobe su stalno u pokretu, puni su energije i optimizma, smanjene potrebe za snom i hranom, povećanog libida i smanjenih inhibicija. Također, u maničnoj epizodi, osobe su nesklone liječenju, sa grandioznim, sumanutim idejama, ponekad halucinacijama, javljaju se ideje svemoći, bogatstva...

Depresivne epizode su razdoblja smanjene aktivnosti i sniženog raspoloženja, osobe su tada potištene, djeluju klonulo, moguće zapuštene vanjštine uz oskudniju mimiku i gestikulaciju. U depresivnom raspoloženju postoji manjak volje za svakodnevne aktivnosti, izražen je umor, oslabljena je koncentracija, otežano mišljenje i pamćenje. Javljaju se nemir, anksioznost,

razdražljivost. Samopoštovanje i samopouzdanje su smanjeni, a u težim se oblicima javljaju ideje samooptuživanja, bezvrijednosti, besperspektivnosti. Appetit je snižen, kao i u maničnim epizodama, ali za depresivne epizode snižen je i libido.

Liječenje BAP-a temeljno se vrši lijekovima. Zbog složenosti poremećaja obično je u pitanju kombinacija lijekova iz skupina antipsihotika, stabilizatora raspoloženja, antidepresiva, anksiotika i hipnotika. Korisno je, također, uključiti i razne oblike psihoterapije s ciljem educiranja pacijenta o poremećaju, pomoći u prepoznavanju ranih simptoma i povećanja suradljivosti u liječenju. U tu svrhu mogu se koristiti oblici kognitivno bihevioralne psihoterapije, psihoanalitičke ili obiteljske psihoterapije.

Carrie Frances Fisher dijagnozu BAP-a dobila je sa 24 godine, ali, kako sama kaže, nije ju prihvatila sve do svoje 28 godine, odnosno tek nakon što se predozirala i potom napokon pristala potražiti liječničku pomoć i rehabilitirati se.

Nastanak BAP-a opisuje se kao rezultat međudjelovanja bioloških, socijalnih i psiholoških faktora. Od bioloških faktora istraživanja ukazuju na poremećaj regulacije i osjetljivosti neurotransmitera (noradrenalin, serotonin, dopamin) u mozgu, dok se uključuju i genetski faktori sa kompleksnim modelom nasljeđivanja. Također, prvom javljanju epizode poremećaja često prethode i stresne životne situacije. Psihodinamska tumačenja govore o psihološkim čimbenicima nastanka, osnovno, depresivnih epizoda, a manične se epizode tumače kao način obrane od depresije.

Kao dijete Hollywooda, kćer glumice Debbie Reynolds i pjevača i glumca Eddija Fishera, Carrie je od rođenja imala veoma turbulentan život i njena je psiha od najranijih i formativnih godina bila izložena intenzivnim i često autodestruktivnim utjecajima. Uz to što je bila pod povećalom medija i javnosti već zbog same činjenice da je dijete slavnih roditelja, također je rasla u nesigurnom, promjenjivom te svakako nezdravom i za dijete neprimjerenom okruženju, uz roditelje koji su nadasve osebujno i ekscentrično živjeli svoje živote, razvodili se i ženili više puta, sve to činili vrlo transparentno i javno, s mnogo medijske, a malo pozornosti prema Carrie, tada djevojčici koja tome svjedoči i od viđenog gradi vlastitu ličnost i sliku o sebi.

Njeno djetinjstvo te adolescentske godine bili su ispunjeni intenzivnim emocionalnim iskustvima, šokovima i traumama za psihi, a prostora za osamljivanje, analiziranje i *filtriranje* tih iskustava gotovo da i nije imala. Njen je život, od početka podređen profesionalnim i emocionalnim

potrebama njenih roditelja, primarno majke, koja je Carrie tretirala kao produžetak sebe i svojih ambicija, kao sredstvo za samoostvarivanje.

I bez pritiska javnosti i medija, ovakvo bi odrastanje na osobu neminovno imalo snažan utjecaj i svoj bi trag ostavilo u temeljnim i najranije formiranim dijelovima ličnosti.

Uz ranije spomenuto genetsko naslijeđe, iskustva iz djetinjstva i mladosti kod Fisher su bili okidači za razvijanje bipolarno afektivnog poremećaja, a nastavno na to, za njenu borbu s ovisnošću o alkoholu i drogama.

Našavši se, još od rođenja, u vrtlogu hollywoodske filmske industrije, a nesvjesna kemijskih procesa koji se odvijaju u njenom mozgu i koji su odgovorni za većinu emocionalnih i psihičkih teškoća s kojima se bori, nesvjesna svoje dijagnoze, Fisher je, kao i mnogi, pomoću opijata i alkohola, olakšanje pronasla u bijegu od realnosti. Zbog specifične kemije mozga, a omogućeno svim *privilegijama* koje nosi zvjezdani status u Hollywoodu, njene mogućnosti, apetiti i kapaciteti bili su osjetno i primjetno veći od, ako ne apetita i kapaciteta, onda zasigurno od mogućnosti koje neka anonimna osoba s prosječnom ili lošom financijskom situacijom ima za zadovoljenje svojih apetita. Sve je to prouzročilo savršenu oluju u kojoj je Fisher gotovo izgubila život.

Osvijestivši se i vrativši u realnost, Carrie Fisher prihvatila je dijagnozu koja joj je postavljena, i, najbitnije, imala je želju i volju i pomoći sama sebi ali, također, i priznati kada je dosegla granice svojih mogućnosti i kada je potrebno potražiti i pomoć nekog kvalificiranog i kompetentnijeg od nje same. Nakon što je prvo u sebi razvila svijest o procesima koji u njoj i na nju djeluju, zatim se suočila sa svim emocionalnim aspektima tog osvještavanja i prihvaćanja novonastale svijesti, a kroz to konačno i uspostavila kontrolu nad njima, Fisher je otvoreno govorila o svojim iskustvima: najčešće o svojim greškama, bez uljepšavanja i cenzure, govorila je o borbi s alkoholizmom i ovisnošću o drogama pruživši time podršku svima koji se sa sličnim izazovima nose u vlastitoj intimi i svakodnevicu, koristila je svoje loše odluke i svoje neuspjehe, svoje strahove i nesigurnosti kako bi pomogla drugima da se suoče i nose sa svojim. Pomogla je u destigmatizaciji dijagnoze bipolarno afektivnog poremećaja i u inkluziji osoba koje s njom žive u društvo. Bila je utjeha i inspiracija, a sve to je postizala svojom nepatvorenošću i transparentnošću, iskrenošću u predstavljanju i dijeljenju svoje priče.

Takvo odnošenje prema svojoj bolesti, prema strahu od vlastite smrtnosti i nestalnosti, koji su u procesu prihvaćanja dijagnoze kao što je ona BAP-a neizbježni, takvim suočavanjem s

poteškoćom (koja bi sasvim legitimno mogla biti poražavajući faktor), iskrenim prihvaćanjem i ogoljivanjem ranjivog, ranjenog, nepoželjnog dijela svoje ličnosti, odlučnost i nepokolebljivost u traganju za rješenjima i načinima da se nedostatak popravi, da se kvaliteta života poboljša, da se svjesnim oblikovanjem i kontrolom svog stava prema okolnostima koje su, *per se*, van naše kontrole, ustanovi podloga za nadilaženje neželjenih ograničenja nametnutih tim okolnostima, sve je to moguće jedino uz neuništivo samopouzdanje.

Samopouzdanje koje je ostvareno sustavnom i studioznom, predanom, kontinuiranom i, unatoč izazovnosti, neprekidnom introspekcijom, potom analizom prikupljenih informacija, te samokontrolom i iskrenošću u percepciji i konačnom djelovanju na temelju tih informacija.

Samopouzdanje koje je proizašlo iz prihvaćanja sebe kao nesavršenog, ali cjelovitog ljudskog bića, koje ipak svoje nedostatke može nadrasti, može ih nadoknaditi. Samopouzdanje u svoju svrhu, u njen značaj i potencijal; to da se on može ispuniti.

7. ZAKLJUČAK

“Uvijek budi prvorazredna verzija sebe,
umjesto drugorazredna verzija nekog drugog.”

- Judy Garland

Od rođenja do trenutka smrti, čovjek je u neprekidnom traganju za odgovorima na pitanja o životu i samome sebi. Kroz proces odrastanja i obrazovanja, on prvi put osvještava sebe, stvara osnove svog karaktera i pogleda na svijet. Upravo u toj temeljnoj fazi života, kada se javlja svijest o sebi, javlja se i svijet o sigurnosti u sebe – ideja o samopouzdanju. Kroz proces obrazovanja, to *samopouzdanje u pobjinama*, može očvrnuti ili oslabiti, a što će se od toga dvoga dogoditi, u velikoj mjeri ovisi o odgojiteljima i učiteljima te profesorima s kojima se mlad čovjek susreće. Oni ga, jednako kao i roditelji, mogu i morali bi ga poticati i pomoći mu da ojača vjeru u sebe. Ta vjera, samouvjerenost tada postaje njegov alat i vještina kojom se može koristiti kada dođe vrijeme za osamostaljivanje i pronalaženje svog mjesta pod suncem. Ako to mjesto traži u glumačkoj profesiji, samopouzdanje će biti prijeko potrebno, čak neizbježno.

Cijeloga života, kao uostalom i mnogi, u potrazi sam za sigurnošću. Jedna od nekolicine sigurnosti za kojima nisam morala posebno tragati, koja je došla nekako prirodno i organski, bila je ta da je glumački poziv ono čemu želim posvetiti svoj život. Iako sam u to bila i više nego uvjerena i sigurna, u meni se, paralelno s tom sigurnošću, razvijala i nesigurnost; nesigurnost u to jesam li, unatoč svojoj želji, za glumu, najjednostavnije rečeno, sposobna. Kada sam, napokon, a pišem *napokon* ne samo zbog više prijamnih ispita koje sam neuspješno pokušala položiti, već primarno zato što sam od 5. razreda osnovne škole iščekivala prvi prijemni i mogućnost upisa na Akademiju dramske umjetnosti, Akademiju i upisala, mislila sam da je to potvrda koju sam čekala. Međutim, pravi posao tada je tek počinjao. Kroz studiranje, kroz intenzivni svakodnevni glumački rad i suočavanje sa dijelovima sebe u koje nisam bila sigurna, moja nesigurnost nije se smanjivala, dapače, sve manje i manje sam vjerovala u sebe. Mislila sam da sam upisana iz sažaljenja, iz namjere da mi se na taj način dokaže da na sceni nemam što tražiti, iz svih razloga osim zbog toga što to zaslužujem i mogu.

Došavši tako i takva do posljednjeg koraka u procesu svog akademskog obrazovanja, do pisanja diplomskog rada, odlučila sam se suočiti sa tim velikim manjkom samopouzdanja koji se u meni nastanio i, s vremenom, poprilično raskošno skućio. Željela sam u ovom pismenom promišljanju, istraživanju i analiziranju teme samopouzdanja proniknuti u sebe, shvatiti zašto mi je bilo lakše sumnjati nego vjerovati u svoje sposobnosti, željela sam, također, sagledati koji su događaji i faktori u mom životu utjecali na stvaranje takve negativne, podcjenjivačke slike o sebi, a koji su bili oni koji su me osnaživali. Odlučila sam se baviti temom samopouzdanja jer smatram da se na Akademiji, a i u životu općenito, tom temom bavimo malo i površno; da se ono, samopouzdanje, nekako podrazumijeva i da se očekuje da se pojedinac, osobito glumac i glumica, sam snalazi i "hrva" s njegovim manjkom ili neuravnoteženošću.

Organizirajući misli o sebi, svom samopouzdanju i onom općenitom, stavivši ih na papir, odvojila sam činjenice od osobnog emocionalnog odnosa prema njima. Također, pišući ovaj rad, učila sam se samopouzdanju: kroz odabire aspekata teme koje sam obradila, kroz uvjerenje da moje promišljanje ima vrijednost i da ga imam pravo iznijeti. Suočila sam se sa strahom od kritike na račun nečega što me se intimno i duboko tiče, sa ogoljivanjem dijelova koji možda nisu najljepši, najbolji i najreprezentativniji, ali su moji i time jednako legitimni.

Zaključno, ovo promišljanje svela bih na jednostavnu misao - jedna od najvećih vrijednosti glume je to što potiče, iziskuje čak, individualnost, originalnost u karakteru i da mlad glumac ili glumica treba smoći snage i hrabrosti osvojiti taj prostor slobode čak i kada se kao neizostavni koraci na tome putu pojavljuju greške. Samo na taj način, vjerujem, može se postići zdrav i uravnotežen odnos prema sebi, prema kolegama, glumačkom pozivu, životu općenito.

LITERATURA

Shakespeare, William. *Hamlet*. Školska knjiga, Zagreb, 2005

Aristotel, Ladan, Tomislav. *Fizika*. Zagreb, Liber, 1987

Descartes, Rene. *Meditacije o prvoj filozofiji*. Izvori i Tokovi, Zagreb, 1975

Rousseau, Jean Jaques. *Rasprava o znanosti i umjetnosti*. Politička misao: časopis za politologiju, Vol 16. No1. , 1979.

WEB

<https://www.who.int/about/governance/constitution>

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/health>

<https://www.izrekeicitati.com/autori/1251111210-judy-garland>

