

**Ceyhun Dadaşov**  
**dissertant**  
**AMEA Memarlıq və İncəsənət İnstitutu**  
**Azərbaycan Dövlət Mədəniyyət və İncəsənət Universitetinin müəllimi**  
**E-mail: [jev-hun@mail.ru](mailto:jev-hun@mail.ru)**

### **Aktyor enerjisi**

**Xülasə:** Teatr nəzəriyyəsində işlədilən terminlərin bəzilərinin daşdığı əsl mənə hələ də bir çoxları tərəfindən tam anlaşılmayıb. Ağızdan-ağıza keçən sözlərlə izah olunmaqda davam edir. Belə halda isə həmin termin mücərrəd səsləndiyi kimi onun ifadə etdiyi fikrin (əməlin) həyata keçirilməsi də qeyri-real bir hal alır. “Aktyor enerjisi” anlayışı məhz belə ifadələrdən biridir. İlk baxışdan mücərrəd və qeyri-real görünən bu termin, əslində, yetərincə real bir prosesdir. Aktyorun səhnədə varolması, tamaşaçılarla və tərəf-müqabili ilə daimi ünsiyyət saxlaması elə bu prosesin əsas mahiyyətlərindən biridir. Teatr təcrübəsində istifadə olunan anlayışlara multidissiplinar baxışla yanaşdıqda bu tip problemlərin bir çoxu aradan qalxmış olur. Beləliklə də, rejissor, pedaqoq aktyordan gerçəküstü bir tələb etmək əvəzinə çox real bir prosesin icrasını tələb etmiş olur, aktyor da öz növbəsində heç bir gərginlik keçirmədən ondan nə istənildiyini anlayır.

**Açar sözlər:** aktyor, teatr, enerji, varolma, ünsiyyət

Bir çoxlarımız yəqin ki, teatr mövzusunda, daha konkret desək aktyor oyunundan söhbət gedəndə dəfələrlə “enerji”, “enerjinin olmaması”, “tamaşaçıya enerjinin çatmaması” və s. buna bənzər fikirlər eşitmişik. Hətta aktyor sənətinin tədrisi prosesində də tələbə səhnədə ona verilən tapşırığı icra etdiyi zaman pedaqoq tərəfindən “enerji yoxdur” sözünü eşidir. Bu məqamda tələbə ya daha da sürətlə hərəkət etməyə çalışır, ya da ki əvvəlkindən də ucadandanişmağa, hətta qışqırmağa başlayır. Yaxud bacardıqca gözlərini bərəldir. Sözün əsl mənasında gözlərindən enerji göndərməyə çalışır. Çünki onun anlayışında (eləcə də bir çox aktyorların) enerjini zala yalnız bu şəkildə göndərmək olar və enerji yalnız aktiv fiziki hərəkətlər zamanı ötürülür. Uğursuzluq, artıq aktyorun həmin enerjini göndərməklə məşğul olduğu anda başlayır. **Çünki “enerji göndərmək (ötürmək)” ayrıca əməl deyil, o aktyorun səhnədə düzgün varolmasının nəticəsidir.**

Buradakı ən başlıca problemlərdən biri, ifaçının aktyor enerjisinin nə olduğunu, onun necə əldə olunub necə ötürüldüyünü, K. S. Stanislavskinin söylədiyi “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” anlayışlarının açılışını bilməməsidir.

Bu prosesin, yəni “enerji ötürmə”nin idarə olunması üçün əvvəlcə enerjinin nə olduğunu anlamaq, onun necə yaranıb, necə idarə edilə biləcəyini təyin etmək lazımdır.

İlk olaraq işlədilən terminin (“şüaburaxma”, “şüaqəbuletmə”, “enerji yollama” və s. ) içində hansı fikirlərin gizləndiyini anlamaq lazımdır.

► Bu terminlər işlədilən zaman nəyi nəzərdə tuturlar?

► Bununla hansı fikir demək istəyirlər?

► İfaçı tərəfindən hansı vacib məqamların nəzərə alınmasına işarə edilir?

Aktyor üçün bu söz ilk növbədə tamaşaçıya, eləcə də tərəf-müqabilinə təsiretmə ona öz emosional vəziyyəti haqqında informasiya ötürmə anlamını daşıyır, yaxud daşılmalıdır. Əgər sizin “güclü enerjiniz” varsa, bu tamaşaçının bütün diqqətini sizin üzərinizə toplayacaq, onu maraqlandıracaq. Əgər “enerji zəifdirsə” tamaşaçını oyununuzla aludə edə bilməyəcəksiniz və o (tamaşaçı) bütün baş verənlərə laqeyd qalacaq.

Sanki hər şey aydındır, lakin nə qədər ki “aktyor enerjisi” anlayışına tam aydınlıq gətirilməyib, bu, qeyri-real bir qüvvə kimi qalmaqda davam edəcək. Məsələyə aydınlıq gətirmək üçün bir az da dərinliyə enmək lazımdır.

“Aktyor enerjisi” ifadəsi bu gün formalaşmamışdır. Əksinə, bu gün demək olar ki bu ifadəyə əvvəlkindən daha az rast gəlinir. Çünki müasir təlimlər psixoloji aparata nisbətən sanki daha çox fiziki aparat üzərində qurulub. Burada işlədilən “sanki” kəlməsi heç də təsadüfi deyil. Çünki belə bir fikrin formalaşması (müasir fiziki teatr yalnız texniki teatrdır) tamamilə yanlışdır. Amma biz indi bu mövzu ətrafında danışmayacağıq. Bizi maraqlandıran məsələ aktyor enerjisi, onun yaratdığı miflər, anlaşılmazlıqlardır.

Bütün teatr məktəbləri, demək olar ki, aktyorun tamaşaçı ilə mental müstəvidə ünsiyyəti (mental ünsiyyətin kökündə də qeyri-verbal ünsiyyət dayanır) mövzusunə toxunub. Onların hər birinin bu prosesi özlərinə məxsus izah formaları və baxış bucaqları vardır.

Qərbdə bu proses daha çox “aktyor enerjisi”, “həyat” (“yaşamaq”) və ya “mövcud olmaq” (“var olmaq”) kimi anlayışlar formasında daha geniş yayılmışdır. Asiya teatr ənənələrində isə daha fərqli terminlər işlədilir: Hindistanda “prana” və ya “şatki”, Yaponiyada “ki-ay” və ya “yugen” (yugen – sirli, gizli, gözəgörünməz kimi tərcümə olunur [8 – səh:210] – yəni material

olmayan bir proses – C. D. ), Balidə “taksu” və “bayyu”, Çində isə “kunq-fu”. .  
[11 – səh:280]

İndiki halda bizim üçün enerjinin mövcudluğu özlüyündə o qədər də maraqlı fakt və müzakirə obyektinə deyil. Bizi daha çox maraqlandıran teatr kontekstində onun formalaşması prosesidir. Həyatımızın hər anında bizim orqanizmədə bilincli və ya bilincsiz şəkildə müəyyən dərəcədə enerji formalaşır və xərclənir. Aktyor enerjisinin öyrənilməsi isə hər şeydən əvvəl aktyorların həmin enerjini gündəlik həyatdan kənarında formalaşdırıb istədikləri istiqamətdə (fiziki və ya psixoloji) tətbiq edə biləcəkləri prinsiplərin araşdırılmasıdır.

Teatr aləminin novatorlarından sayılan, öz teatr nəzəriyyələri ilə seçilən V. E. Meyerhold və Y. Qrotovski də bu məsələ ilə məşğul olmuşlar. Hər biri bu mövzuya özünəməxsus yozumlar vermiş və araşdırmalar aparmışlar. Məsələn, V. E. Meyerholdun fikrincə aktyor oyunu özlüyündə “izafi enerjinin xərclənmə prosesi”dir. [2 – səh:26].

Yeji Qrotovski isə inanırdı ki, aktyor El Qrekonun şəkillərində rəsmlərində olan fiqurlar kimi işıq saçmağa, (“parlamaq”), tamaşada işıq mənbəyinə (“psixoloji işıq”) çevrilməyə qadirdir. Bu fikirləri Y. Qrotovskinin ən məşhur tələbələrindən olan Eudjenio Barbanın dediyi sözlər bir daha təsdiqləyir: “Teatrda fiziki, plastik və vokal treninqlərindən əlavə olaraq, gizli şəkildə enerji ilə bağlı məşqələrdə təcrübədən keçirirlirdi.”[4 – səh:20-21]

Aktyorun səhnədə “enerji göndərmə” məsələsi bir çoxlarımıza məhz K. S. Stanislavski sistemindən məlumdur. Amma demək olar ki, bəzi sənət adamları ümumiyyətlə bu anlayışı (“şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə”) bir tərəfə ataraq ona yaxınlaşmamağa çalışırlar. Bir çoxları K. S. Stanislavski sisteminə müraciət edərkən ya bu bölmənin üzərindən səssizcə keçirlər, ya da ki, seçilmiş terminlərin uğursuz və ya qeyri-dəqiq olduğunu deyirlər. Səbəb isə onların bu mücərrəd görünən elementi anlama bilməmələri və təbii olaraq başqalarının izah etmək gücündə olmamalarıdır. Bilmədiyimiz və anlamaqda çətinlik çəkdiyimiz mövzular haqqında isə ya “mənasızdır” deyirik, ya da onlar yoxmuş kimi davranırıq. Biz isə belə edə bilmərik. Çünki, yalnız insan ruhunun, hissələrinin, emosiyalarının hansı şəkildə formalaşdığını tam olaraq anladıqdan sonra, aktyor yaradıcılığı üçün gərəkli olan ən vacib, ali hədəf - “...rolunda “insan ruhunun həyatı”nın yaradılması və bu həyatın səhnədən ötürülməsi...”nə-[6 – səh:25] çatmaq mümkündür ifadəsi, həqiqətən də bu prosesin araşdırılmasının nə dərəcədə dəyərli və lazımlı ola biləcəyini təsdiqləyir. Hətta, K. S. Stanislavski özü də hissələrini izah etmək üçün təyin etdiyi terminlərin (“şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə”) dəqiqliyinə və uğurlu seçim olduğuna şübhə ilə yanaşırdı və yalnız bir neçə kiçik xatırlatmalar şəklində bu ifadədən

istifadə edib. Lakin onun izah etmək istədiyi prosesin həqiqətən vacib və eyni zamanda da qəliz olduğunu anlayaraq belə deyirdi: “Qarşıya qoyulmuş məsələnin çətinliyi ondan ibarətdir ki, mən sizə özümün hiss etdiyim, lakin bilmədiyim, yalnız təcrübi prosesdə baş verən və buna görə də heç bir nəzəri izahımı, fikirlərimi ifadə edəcək hazır cümlələrim olmayan bir şey haqqında danışmalıyam. Buna görə də yalnız hansısa işarələr və xırda nüansların köməkliyi ilə sizin də həmin dediklərimi hiss etməyinizə çalışmalıyam.” [6 - səh:266]

O, (K. S. Stanislavski) öz teatral terminlərinin təyininə və ya hər-hansı bir aktyor elementinin açılışında daima təbiətə - həmin prosesləri öyrənən elmlərə - fəlsəfə, psixologiya, tibb, fizika və s. -yə müraciət edirdi. İzah edə bilmədiyi və yalnız məşq zamanı hiss etdiyi bu proseslər üçün təyin olunmuş terminlərin gələcəkdə kimlərsə tərəfindən izah olunacağına inanaraq deyirdi: “Yaxın gələcəkdə, indi bizi maraqlandıran gözəgörünməz “şüalar” elmin köməkliyi ilə araşdırıldığı anda yəqin ki, bu proses üçün daha dəqiq terminlər təyin ediləcəkdir. Hələ ki, özümüzün yaratdığımız aktyor jarqonları ilə qənaətlənək”. [6 – səh: 267]

“Aktyorun öz üzərində işi” əsərində qeyd olunduğuna görə, Stanislavski bu termini Teodyul Ribonun “Diqqətin psixologiyası” əsərindən götürmüşdür. Sistemin təkmilləşməsinin bəlli bir mərhələsində ünsiyyət zamanı “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə”ni tənzimləmək yönündəki çalışmalar kifayət qədər praktiki əhəmiyyət daşıyırdı. Bu proses tərəf-müqabillərin bir-birinə olan diqqətlərinin kəskinləşməsinə, onların qarşılıqlı münasibətlərinin bu və ya digər epizodda daha da bərkiməsinə gətirib çıxarırdı. Lakin, konkret fəaliyyətdən (eyləmədən –C. D. ) kənar olaraq, birbaşa “tərəf müqabilinin ruhuna (hisslərinə) nüfuz etmək” istəyi üzərində qurulmuş məşqələləri pedaqoji praktikaya daxil etmək təşəbbüsü heç də həmişə müsbət nəticə vermirdi. [6 – səh:416]

Məncə artıq elə bir dövrə gəlib yetişmişik ki, nə vaxt isə bizə qaranlıq görülən, heç bir məntiqli izah verə bilmədiyimiz bir çox məqamları aydınlığa çıxarıb daha rahatlıqla izah edə və onları yalançı pafos müstəvisindən çıxara bilərik. Məhz buna görə də, biz bu anlayışın açılışını müasir elmi nailiyyətlərə istinad edərək verməyə çalışacağıq. Ya tamamilə bu fikri inkar edəcəyik, ya da daha dəqiq izah vermiş olacağıq.

**Müasir teatr nəzəriyyəsi və aktyor elementlərinin açılışına multi disiplinər araşdırma prizmasından baxılmalıdır.**

Teatr yalnız kimlərin isə ekstaz halında, hisslərə qapılaraq dediyi “boğazdan yuxarı” fikirlə deyil, bir çox elmlərlə təsdiqlənmiş faktlara söykənən bir sənətdir və aktyorlar, rejissorlar bu nəticədən təkən almalıdırlar.

► Enerji nədir?

Enerji sözü qədim Yunan dilindən fəaliyyət, güc, qüvvət kimi tərcümə edilir, skalyar fiziki kəmiyyət olub, fərqli hərəkət formaları və materialar arasındakı qarşılıqlı təsiri, materialların hərəkətlərinin bir formadan başqa bir formaya keçmə həddini təyin edən ölçü vahididir. [13]

- Eynşteynin nəzəriyyəsinə görə - enerji və materiala eynidir. Materiala enerjiyə və ya əksinə çevrilə bilər.

- Din adamları və ekzoteriklərin dəstəklədikləri konsepsiyaya əsasən isə enerji kainatda mövcud olan yeganə nəsnədir. Qalan hər bir şey isə enerjinin fərqli şəkillərdə təəcəssümüdür.

- Bir çoxları üçün enerji materiala, digərləri üçün isə ilahi substansiyadır.

Fərqli fikirlərin olmasına baxmayaraq hamı bir məqamda razılaşırsınız ki, enerjinin yeganə funksiyası nəyinsə fəaliyyətində iştirak etmək, ona təkan vermək (prosesi işə salmaq) və funksionallığını dəstəkləməkdir (saxlamaq).

Demək olarkı, texniki termodinamika nöqtəyi-nəzərindən baxıldıqda bütün növ enerjilər, istilik enerjisi istisna olmaqla, yönləndirilmiş hərəkətə malik enerjini təmsil edirlər. Mexaniki enerji qəti olaraq bədənlərin məkanda konkret istiqamətli hərəkəti zamanı yaranır (özünü büruzə verir). Məsələn: qazın boruda hərəkəti, mərmənin uçuşu və sairə. Elektrik enerjisi elektronların naqillərin içi ilə konkret istiqamətdə hərəkəti zamanı özünü bəlli edir. Termiki və ya istilik enerjisi isə materialın tərkibində atom və ya molekulların qarışıq (xaotik) hərəkəti zamanı yaranır [16]. Belə bir təsvirdən bizə məlum olur ki, enerjinin özünü büruzə verməsi (formalaşması) yalnız hərəkət (fəaliyyət) zamanı baş verir, yəni istiqamətli və ya xaotik olmasından asılı olmayaraq statik vəziyyətdən çıxıb dinamik hala keçməli, məkan və zaman daxilində hər hansı bir məsafə qətt etməlidir.

Əlbəttə ki, bizim məqsədimiz yenidən fizika öyrənmək yox, bu faktları aktyor yaradıcılığına tətbiq etməkdir. Beləliklə də, biz “aktyor enerjisi” anlayışını idarə oluna biləcək materiala aləminə gətirərək fantastik, qeyri-reallıq müstəvisindən çıxarmış olacağıq. Hələ təhlilimizi başa vurmamış olsaq da yəqin ki, bütün bu izahlardan belə bir nəticə əldə edə bilərik: Əgər aktyor səhnədə fəaliyyət (eyləm) göstərmirsə, o zaman heç bir enerjiden söhbət gedə bilməz.

**Fəaliyyət var - enerji də var, fəaliyyət yoxdursa – enerji də yoxdur.**

Yəqin ki, buradakı “fəaliyyət”in - “eyləm”, “var olmaq”, “mövcud olmaq”, “indi-burada” demək olduğunu xüsusi izah etməyə ehtiyac yoxdur.

Həyatda insan bir an belə olsun tərəf-müqabili ilə ünsiyyəti kəsmir. Bunun üçün onun danışmağı vacib deyil. Çünki biz susmaqla, dinləməklə, baxışlarımızla da daima ünsiyyətdə oluruq. Bu proses səhnədə də öz əksini tapmalıdır. K. S. Stanislavski də öz yazılarında hər zaman fasiləsiz səhnə

ünsiyyətinin vacib olduğunu vurğulayırdı - “Təəssüf ki, səhnədə belə qarşılıqlı ünsiyyət çox az təsadüf olunur. Bir çox aktyorlar bundan (fasiləsiz, daimi ünsiyyət – C. D. ) istifadə etsələr də, yalnız öz sözlərini dedikləri zaman ünsiyyətdə olurlar. Elə ki, söz bitdi digər replikaya qədər nə tərəf-müqabilini eşidirlər, nə də onun dediyi fikirləri anlamağa çalışırlar”. [6 - səh: 256] Belə aktyor oyunu fasiləsiz səhnə ünsiyyətini məhv edir, hansı ki, yalnız dialoq qurulduğu zaman yox, fasilələrdə və səssizlik zonalarında da daimi olaraq qorunub saxlanılmalıdır. Necə ki, biz həyatda susduğumuz zaman yenə dəhəmin təklif olunmuş vəziyyətdə yaşamağa və fəaliyyət göstərməyə davam edirik, səhnədə də eyni proses yaşanmalıdır. Biz fiziki və psixoloji olaraq fəaliyyətimizi (eyləmimizi) davam etdirməliyik.

Hiss eləyirsinizmi ki, sözlü, bilincli şəkildə aparılan mübahisə və fikir mübadiləsindən əlavə sizin daxilinizdə eyni zamanda başqa bir proses də baş verir – qarşılıqlı hiss olunan, gözlərlə sovurulan və gözlərdən göndərilən cərəyan. Budur, “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” (enerji-C. D. ) vasitəsilə baş verən gözlə görünməyən ünsiyyət, hansı ki, sualtı axıntılara məxsus şəkildə, sözlər və pauzalar altından fasiləsiz süzülərək, obyektlər arasındakı həmin (haqqında söhbət gedən- C. D. ) görünməz əlaqəni formalaşdırır [6 - səh:269]. (K. S. Stanislavski)

“Gözlər qəlbin aynasıdır” misalı həddindən çox poetik səslənsə də bir faktı dana bilmərik ki, həqiqətən də ünsiyyət prosesində ən vacib vasitələrdən biri gözlərdir. Biz gözlərimizlə sevgini, nifrəti, marağı və s. hisslərimizi, analogi olaraq da münasibətimizi bildiririk. Belə ki, Stanislavski də, öz yazılarında bu mövzuya toxunaraq hətta belə bir misal gətirmişdir: “Budur çılçıraq. O məndən kənarında yerləşir. O maddi dünyada mövcuddur. Mən ona baxıram və hiss edirəm ki, əgər belə demək mümkündürsə - ona tərəf “gözlərimin tentakl”larını (tentacle – C. D. ) buraxıram”. [6 - səh:84] Bu məqamda yenə də fantastik səslənən bir ifadə işlədildi. Amma özünün (K. S. Stanislavskinin) dediyi kimi, o, yalnız hissləri izah edir və daha uyğun olan terminlərdən istifadə etməyə çalışır. [6 - səh:267] Müasir elm isə artıq bu fikirlərin bir çoxuna dəqiq izah verərək məsələlərə aydınlıq gətirə bilir.

1970-ci illərdə laboratoriya şəraitində aparılan araşdırmalardan aydın olmuşdur ki, insan gözü hər hansı bir predmetə baxdığı zaman fərqli istiqamətlərdə minə yaxın hərəkət edir. Predmetə baxarkən biz sanki ona toxunuruq, məhz bu məqamda Stanislavskinin “gözlərin tentaklları” ifadəsi yerinə düşür və biz bu prosesdə təbii ki, gözlərdən həqiqətəndə hansısa tentaklların çıxmağını gözləmirik, çünki sadəcə bənzətmədən istifadə edildiyini anlayırıq.

Enerji haqqında ümumi məlumat əldə etdiyimiz üçün, artıq bu prosesin (enerji yaranması) insan orqanizmində bioloji və kimyəvi olaraq necə baş verdiyini və bizə fiziki, yaxud psixoloji olaraq necə təsir etdiyini öyrənmək olar. Məhz bu səbəbdən də məsələyə insan biomexanikası, anatomiyası və psixologiyası aspektindən baxmağa çalışaq. Çünki orqanizminin əldə etdiyi enerji yalnız fizioloji deyil, həm də psixoloji prosesə təsir edir. Bu prosesi amerikalı psixoloq və psixiatr Erik Bern öz kitabında -“İfraz olunmuş enerjinin bir hissəsi böyük bir uğurla, adətən yaradıcılıq kimi təsvir (izah – C. D. ) olunan romantik, ali (ülvi-C. D. ) fəaliyyət üçün bu və ya başqa formada istifadə oluna bilər.” – sözləri ilə ifadə etmişdir. – [10 - səh:16] Beləliklə cavablandırmaq üçün növbəti sualımızı qoyaq.

► İnsan fəaliyyətini təmin edən enerji necə əldə olunur?

Məlum olduğu kimi biz enerjini qəbul etdiyimiz qida və oksigen vasitəsi ilə əldə edirik. Vəzilər həmin enerjinin yaradılma (göndərilmə) tempini dikte edir, beyin isə hədəfi nişanlayır, yəni enerjinin hara sərf olunacağını göstərir.

İnsan enerjisini fiziki və psixoloji olaraq iki növə ayırmaq olar. Bu prosesdə ən yaxından iştirak edən qalxanabənzər vəzi və böyrəküstü vəzidir. Böyrəküstü vəzinin ən çox bilinən funksiyası isə adrenalın ifrazçısı olmasıdır. Biz qəzəblənib və ya qorxduğumuz zaman böyrəküstü vəzilərdən adrenalın ifraz olunur, biz onu təhlükədən qaçmaq və ya döyüşmək üçün istifadə etmədikdə həmin enerji birbaşa və ya başqa yollarla özünü bürüzə verənə qədər toplanıb saxlanılır. Çünki enerji heç bir şey olmamış kimi yox ola bilməz. Toplanmış enerji qışqırıq, gözlərin bərəlməsi, bədənin əsməsi, gərginləşmə və sairə bu kimi xarici ifadə vasitələri insan bədənində öz əksini tapa bilər. Bununla da biz həmin fərdin psixoloji cəhətdən nə vəziyyətdə olduğunu anlayırıq.

Adrenalin qan-beyin maneəsini zəif keçməsinə baxmayaraq, mərkəzsinir sisteminə stimulyerici təsir göstərir. O gümrəhliq səviyyəsini, psixoloji enerjini və aktivliyi yüksəldir, zehni (psixoloji) səfərbərliyi, oriyentasiya reaksiyasını, həyəcan hissini, narahatlığı və ya gərginliyi artırır.

Fizika, psixologiya və anatomiyaya kiçik səyahətdən sonra əlimizdə olan faktları dəyərləndirərək növbəti mərhələyə keçməzdən əvvəl artıq bir neçə sualın cavabını verə bilərik:

► Enerji mücərrəd anlayış deyil.

► Enerjinin formalaşması yalnız hərəkət halında mümkündür. Kimyəvi və bioloji proseslər də hərəkətin nəticəsini görükdürür, çünki molekulların, bakteriyaların və sairənin parçalanması, birləşməsi nəticəsində baş verir.

► Enerjinin özünü bürüzə verməsi üçün xarici ifadə vasitələrinə ehtiyac var. Yəni partlayış - daxildə toplanmış enerjinin sərf olunmasıdır. O itmir, sadəcə formasını dəyişir və biz onun mövcudluğunu yalnız o zaman anlayırıq.

İndi isə bütün bu əldə olunan bilgilərlə aktyor sənətində işlənən terminalogiyadakı “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” anlayışlarına (“aktyor enerjisi”) aydıqlıq gətirə bilərik.

Biz anlayırıq ki, daxili enerjinin ötürülməsi üçün xarici ifadə vasitələrinə (döyüş, qaçmaq, qışqırıq, bədənin əsməsi və s. ) ehtiyac vardır. Enerjinin ötürülməsi heç də mücərrəd bir proses deyil. Tamaşaçı aktyorun enerjisini mücərrəd, fantastik yolla deyil, çox real zahiri ifadə vasitələri ilə qəbul edir. Amma bu ifadə vasitələri heç də həmişə yuxarıda sadalandığı kimi rahat nəzərə çarpan olmur. Bəzən onların gözlə görülmə təyin olunması çətin olsa da, tamaşaçıya şüurlu olaraq hansısa informasiya ötürülür. Bu mövzuya söhbət əsnasında bir az da aydıqlıq gətirəcəyik.

Əgər aktyor, həqiqətdə, səhnədə öz mövcudluğunu sürdürürsə, “indiburada” prinsipini həyata keçirirsə, öz eyləmini davam etdirirsə, o zaman orqanizmini aldatmış olur. Bu vəziyyətdə orqanizm baş vermiş halın yalançı, səhnədə oyun olduğunu, yoxsa, gerçəklikdə, həyatda baş verdiyini anlamır. O gərginlik, həyəcan informasiyasını aldığı üçün böyrəküstü vəzi təbii prosesinə başlayır, yəni, adrenalın ifrazına. Biz az öncə bu prosesin təbii səbəbini izah etmişdik. Həmin ifraz olunmuş adrenalın isə indiyə qədər dediyimiz səbəblər nəticəsində özünü bürüzə verir. Təkrardan çəkinməyərək bir daha belə bir xatırlatma etməyi lazım bilərəm:

**Enerji, aktyorun düzgün fəaliyyəti zamanı özü-özlüyündə ortaya çıxır, onu tamaşaçıya yollamaq üçün məxsusi diqqət ayırmağa ehtiyac yoxdur.**

Əgər biz “şüaburaxma” və ya “şüaqəbuletmə” prosesinin xarici ifadə vasitələri ilə həyata keçirildiyini qəbul etmiş olsaq, o zaman ortaya cavablandırılmamış başqa məsələlər çıxacaqdır:

► Axı aktyor səhnədə heç bir şey etmədiyi halda belə tamaşaçıya “enerji” göndərə bilir.

► Aktyordan bizim izah edə bilmədiyimiz şəkildə qəribə bir enerji gəlir.

Bu məqamda biz yenidən fasiləsiz ünsiyyət (fəaliyyət, eyləm) mövzusunə qayıtmalı oluruq. Çünki həmin aktyor səhnədə hər hansı bir dekor kimi dayanıb öz replikasını gözləmir. O, hələ də “mövcud” olmaqda davam edir. O, təklif olunmuş vəziyyətdə öz mövcudluğunu sürdürür. Deyilən sözləri eşidir, baş verənləri görür və onlara öz reaksiyasını verir. O, səhnədə həqiqətdən də “yaşayır”. Daimi ünsiyyəti “var olma”nın ən vacib elementlərindən sayan Stanislavski, bu prosesin izahını belə verirdi: “Qiyətli metaldan olan bir



zəncir təsəvvür edin. Bu zəncirdə hər üç qızıl halqadan sonra, adi metaldan olan bir halqa salınıb, növbəti iki qızıl halqa isə kəndir vasitəsilə bir-birinə bərkidilib. Belə bir zəncir nəyə lazım ola bilər ki?!” [6 – səh:252]

Həyatda olduğu kimi səhnədə də insan daimi ünsiyyət (daxili və ya xarici) prosesində olur. Məhz ünsiyyət bütün insanları, fikirləri, düşüncələri, varlıqları bir-biri ilə bağlayır. Burada ünsiyyət deyildikdə heç də sözdən və hər kəsin görə biləcəyi jestlərdən və ya makromimikalardan söhbət getmir. Buradakı ünsiyyət tamamən başqa, peşəkarlıq tələb edən bir müstəvidədir.

Bəs, heç bir sözlü dialoq aparmadan, replika vermədən necə ünsiyyət qurmaq olar? Belə halda biz ünsiyyətimizi, deyilən fikrə münasibətimizi qeyri-verbal vasitələr olan jest, mimika və s. ilə göstərə bilərik. Məhz bu səbəbdən mən əvvəlki cümlədə “sözlü dialoq” ifadəsini işlətdim. Çünki söz olmadanda ünsiyyətdə olmaq, hətta dialoq belə qurmaq mümkündür. Amma burada bizi maraqlandıran digər məqamdır. Axı biz eyni zamanda tamaşaçı ilə də ünsiyyətdə olmalıyıq. Lakin ona birbaşa müraciət etməyimiz və yaxud hər hansı bir jestlə fikir bildirməyimiz tamaşanın strukturuna xələl gətirə bilər. Əlbəttə, əgər bunu tamaşanın stilistikası və ya rejissor traktovkası tələb etmirsə. Elə bu məqamdaca bizim köməyimizə yenidən Stanislavskinin “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” terminləri gəlir. O, bu prosesi izah etmək üçün sözügedən iki terminə müraciət etmişdir. Təəssüf ki, bu terminlər indi də bir çox aktyorlar və müəllimlər üçün mistik və qeyri-adi bir anlayış olaraq qalmışdır. Belə olan prosesdə isə pedaqoqun bu tapşırığını (“enerji göndər”) həyata keçirmək imkansız hal alır.

Məhz bu məqamda mikromimika bizim köməyimizə gələcək və bununla da cavab gözləyən növbəti bir sual ortaya çıxır.

► Mikromimika nədir?

Bütün üz əzələlərinin hərəkətini biz mimika adlandırırıq. Mimikanı ixtiyari və qeyri-ixtiyari olaraq iki yerə ayırmaq olar – daha tez gözə çarpan və sözlə ifadə edilməsi mümkün olan makromimika (gülümsəmək, kədərlənmək, təəccüblənmək və s. ) və çox kiçik, ayrılıqda demək olar ki, gözlə görülməsi və sözlə ifadə olunmasında çətinlik təşkil edən, bilinsiz şəkildə dərk edilən mikromimika. Bu ifadə vasitəsi tərəf-müqabilinə və eləcə də tamaşaçıya şüuraltı mesaj yollayır. Hətta psixofizioloq, biofizik və psixoloq P. V. Simonov “Stanislavski metodu və emosianın fiziologiyası” əsərində “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” məsələsi üzərində də dayanaraq onun (“şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə”) mikromimikadan başqa bir şey olmadığını vurğulamışdır. [9 – səh: 49] K. S. Stanislavskinin “Aktyorun öz üzərində işi” əsərinin “Ünsiyyət” bölməsinə nəzər saldıqda bir daha P. V. Simonovun düzgün yolda olduğunun şahidi oluruq. Bir az əvvəldə qeyd etdiyimiz kimi, ünsiyyət üçün birbaşa sözdən

və ya hər hansı bir konkret jestdən istifadə etməyə ehtiyac yoxdur. Bu anlamda ünsiyyət, bizim rahatlıqla gözlə görə biləcəyimizdən daha fərqli bir müstəvidə baş verir. “Heç bir söz deyilmirdi, məxsusi səs və ya nida səslənmirdi; həmçinin mimika (makromimika-C. D. ), hərəkət yox idi. Lakin, gözlər, baxışlar var idi. Bu birbaşa, vasitəsiz, ən təmiz formada, qəlbdən-qəlbə, gözdən-gözə və yaxud barmaqların ucundan, bütün bədəndən gözlə görünməsi mümkün olmayan fiziki fəaliyyət vasitəsilə həyata keçirilən ünsiyyətdir. ”

K. S. Stanislavski [6 – səh: 268]

Bu fikirlərdə də kifayət qədər poetik ifadələr işlədildi. Təbii ki, Stanislavski bu izah zamanı səhnədəki aktyorların bədənlərindən, gözlərindən, barmaq uclarından hansısa enerji dalğalarının çıxaraq həqiqi mənada gedib-tərəf-müqabilinə və yaxud tamaşaçıya çatacağını gözləməirdi. Deyilən fikirlərin hər biri onları fasiləsiz, həqiqi ünsiyyətə çağırır. Başlanğıc üçün “şüaburaxma” və “şüaqəbuletmə” terminlərini “mikromimika” ilə əvəz etsək, məsələlər daha real şəkil almağa başlayacaq. Çünki növbəti termin (mikromimika) daha maddi xarakter daşıyır.

Yenidən Şərqi teatrına nəzər salaraq şahidi ola bilərik ki, hətta orada enerjinin əldə olunması üçün xüsusi məşqələlər edilirdi. Eudjenio Barba da bu məqama diqqət yetirib və prosesdəki paradoksallığı dəyərləndirərək deyirdi ki, “. . . tutulması çətin olan (müərrəd görünən -C. D. ) keyfiyyətlər, konkret, real (fiziki-C. D. ) məşqələlərlə əldə olunurdu. Bu paradoks öz əksini “kunq-fu” sözündə tapır, hansı ki, eyni zamanda həm xüsusi məşqələnin adıdır, həm də bizim “aktyor mövcudluğu” (varolma – C. D. ) adlandırdığımız müərrədin izahı üçün istifadə olunan kəlmədir. ” – [11 – səh:342]

Fikri bir az da sadələşdirsək “enerji hərəkət, hərəkət isə enerjidir” mənasını alırıq. İlk baxışdan hərəkətsiz görünən bir çox prosesin içində hərəkət gizlənilir. Çünki meditasiya özü-özlüyündə şərti olaraq aktiv və passiv meditasiya kimi iki hissəyə ayrıla bilər. Belə ki, səmazənlərin bir nöqtədə dövrə vuraraq özlərini ekstaz halına salmalarını aktiv, “lotos” və ya hansısa başqa bir vəziyyətdə oturaraq həmin əhvala düşməyi isə passiv meditasiyaya aid edə bilərik. Lakin “şərti” sözünü işlətməkdə məqsəd o idi ki, ilk baxışdan passiv görünən meditasiya forması heç də hərəkətlərdən məhrum deyil. Düzgün, dəqiq ritmdə gedib-gələn nəfəs artıq hərəkətin (gözlə görünməyən) mövcudluğunun sübutudur.

Dəfələrlə qeyd etdiyimiz kimi aktyorun tamaşaçı və tərəf-müqabili ilə daimi ünsiyyətdə olması üçün heç də sözlərin, böyük jestlərin, nidaların, makromimikaların olmasına ehtiyac yoxdur. Aktyorun fasiləsiz ünsiyyəti aktyorun səhnədə daimi mövcu olması (varolması) deməkdir. Səhnədə varolma isə öz növbəsində davamlı ünsiyyət və enerji mübadiləsidir. Eudjenio Barba

başqa bir yerdə qeyd edir ki, bu gözlə görülməyən “daxili hərəkətlər” və daxili ritmlə də ola bilər. [11 – səh:296] Qərribə səslənsə də hətta səhnədə hərəkətsiz dayanmanın özünün də müəyyən bir ritmi var. Bu ritmin düzgünlüyündən asılı olaraq tamaşaçıya ötürülən informasiya və sənin səhnədə baş verənlərə münasibətin fərqli mənə yükləri daşıyır. Stanislavskinin “Axı siz düzgün ritmdə dayanmamısınız” cümləsi [3 – səh:46] bir daha təsdiqini tapmış olur.

Axı hərəkətsizlik heç də fəaliyyətsizlik demək deyildir. Meyerhold aktyorun hərəkətsizlik vəziyyətini izah etdiyi zaman heç vaxt “poza” kəlməsindən istifadə etməyib. Onun fikrincə, “poza” hərəkətin bitdiyi, öldüyü nöqtədir. Bunun əvəzinə o “stoyka” (həmlə öncəsi alınan vəziyyət) sözündən istifadə edirdi. Çünki “stoyka” son nöqtə deyil, o başlanğıcdır, hansısa bir həmlənin başlanğıcı. Buna misal olaraq ov etmək üçün pusquda dayanan aslanı göstərə bilərik. O dayanıb, hərəkət etmir, lakin hansısa daxili bir ritm, daxili hərəkət var. O həmləyə hazırlaşır.

Pekin operasının aktyorları rəqslərin ifası zamanı ən “pik” (kuliminasiya) nöqtələrdən birində, hansısa bir vəziyyətdə hərəkətsiz olaraq donub qalırlar. Onlar bunu belə izah edirlər ki, hərəkət dayanıb, amma daxildə pauza yoxdur. Bu vəziyyətdə əks tərəflərin rəqsi “lyan-çan” (hərfi tərc: hərəkətin dayanması), bədənə yox, bədənin içində rəqs adlanır. [11 – səh:292]

Bu araşdırmanı sonsuz şəkildə uzatmaq, fərqli dəlillər gətirmək olar. İndi biz elə bir zamanda yaşayırıq ki, vaxtilə qeyri-adi, izaholunmaz, mistik görünən bir çox məqamlara elmi izahlar verə bilərik. Bu mövzu da həmin məsələlərdən biridir. Enerjinin izaholunmaz, mücərrəd bir substansiya olmadığını, konkret fiziki proseslər nəticəsində əldə olunduğunu izah etməyə gücümüz yetir. Bizim məqsədimiz heç də terminalogiyanı dəyişmək, bəlli terminlər yerinə yenilərini gətirmək deyil. Əsas məqsəd, deyilən fikirlər altında əslində hansı fikirlərin gizləndiyini açıqlamaq və onların necə əldə olunub necə idarə ediləcəyini təyin etməkdir. Qərribə səslənsə də, enerji göndərmə prosesini şüurlu şəkildə də idarə etmək olar. Bunun üçün ilk növbədə anlamaq lazımdır ki, “enerji göndərməklə” məşqul olmaq yox, onun yaranmasına təkan verən səbəblərlə məşqul olmaq və o vərdişləri əldə etmək lazımdır.

**Axı biz alovu havadan yaratmağı yox, onu əldə etmək üçün olan vasitələri tapmağı və istifadə etməyi öyrənirik.**

Bunun üçün isə heç bir fantastik çətinliyə düşmədən aktyor elementlərini dəqiq bilmək kifayət edər. Daimi ünsiyyət, təklif olunmuş vəziyyət, obrazlararası münasibət, eyləm və s. detalları sadalamaq olar, hansı ki, birlikdə məhz “enerji göndərmə” (“şüagöndərmə” və “şüaqəbuletmə”) məsələsini həll etmiş olur.

Bu sadalananlar hamısı birlikdə “varolmaya”, səhnədə indi, bu dəqiqə yaşamağa gətirib çıxarır. Bir məqamı unutmaq lazım deyil ki, Meyerholdun dediyi kimi bu prosesi əksinə - “xaricdən daxilə” olaraq da əldə etmək olar. Lakin bunun üçün həddindən çox böyük təcrübə tələb olunur.

İndi isə bütün deyilənlərə kiçik bir sonluq verməyə çalışaq. Biz yuxarıda sadalanan bütün vasitələrlə, elementlərlə tamaşaçıya təsir etməyə çalışırıq. Hər bir şey tamaşaçıya tərəf yönəlib. “Enerjinin” tamaşaçıya yetişməsi bizə nə verir? O bizim (obrazın) halımıza yanır, bizə şərik olur, bizim daxili yaşantılarımızı anlayır, analoji olaraq hiss edir, bizi başa düşür. Nə istədiyimizi, nəyə doğru getdiyimizi anlayır. Yəni, biz ona bütün vasitələrlə informasiya yollayıırıq. Səhnədə olan hər kəs, hətta hər bir element (musiqi, dekor, işıq və s. ) tamaşaçıya informasiya, daha dəqiq desək “enerji” yollayır.

Nəhayət ki, gəlib gözlənilən məqama çatdıq. Səhnədə “enerji göndər”, elə informasiya göndər deməkdir. Mənə “baş verənləri anlat”, “məni başa sal”, “mənimlə söhbət et” deməkdir. Yoxsa mən sənin oyununa laqeyid qalacağam. Sən mənə heç cür təsir etməyəcəksən. Mən səni anlamadığımı üçün, səni hiss etməyəcəyəm.

Səhnədə aktyorda daxil olmaqla hər bi detal “enerji” yəni, informasiya yollamalıdır. Artıq bunun adına nə istəsəniz deyə bilərsiniz. Enerji, informasiya, daimi ünsiyyət, varolma və s. Əsas odur ki, nə istədiyinizi, nə etməli olduğunuzu anlayasınız.

### **Ədəbiyyat:**

1. “Энергия и энтропия”\_Знание - 1978
2. В. Э. Мейерхольд – “К истории творческого метода. Статьи. Публикации” - 1998
3. В. Топорков – “Станиславский на репетиций»\_Москва-1950
4. “Ежиквартальный Алманах”\_ГИТИС - 3. 2009
5. И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко, В. В. Фадеев “Эндокринология” Москва «ГЭОТАР-Медиа» - 2007
6. К. С. Станиславский “Работа актера над собой” – II том Искусство - 1954
7. К. С. Станиславский “Работа актера над собой” – III том Искусство - 1955
8. Н. И. Фельдман-Конрад. Японско-русский учебный словарь иероглифов. - 2 - Москва: "Русский язык", 1977.
9. П. В. Симонов “Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций” Москва, 1962

10. Эрик Берн “Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных” Попурри, 2017
11. Эудженио Барба, Никола Саварезе “Словарь театральной антропологии” Москва, 2010
12. Эндокринология. Большая Медицинская Энциклопедия mybook. ru, 2015
13. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Энергия> - (23. 10. 19 – 15:40)
14. <https://lektsii.com/1-63660.html>- (19. 09. 2019)
15. <http://www.art-gamma.com>- (19. 09. 2019)
16. <http://energetika.in.ua/ru/books/book-2/part-2/section-1/1-3> (15. 08. 2020)

### «Энергия актера»

#### Резюме

Истинный смысл некоторых терминов, употребляемых в теории театра, многими еще не до конца осознан. Их продолжают толковать словами, передающимися из уст в уста. А в таком случае данный термин звучит абстрактно, что обуславливает нереальность его реализации. Понятие «энергия актера» относится именно к таким выражениям. Данный термин, с первого взгляда кажущийся абстрактным и нереальным, в действительности является довольно реальным процессом. Существование актера на сцене, постоянное взаимодействие с партнером по сцене и зрителем, является основной сутью данного процесса. Мультидисциплинарный подход к понятиям, используемым в театральной практике, устранит многие подобные проблемы. Таким образом, вместо того чтобы потребовать от актера нечто надреальное, режиссер, педагог требует от него исполнения очень реального процесса, а актер, в свою очередь, понимает, что требуется от него без ощущения какой-либо напряженности.

**Ключевые слова:** актер, театр, энергия, существование, общение

### “Actor’s energy”

#### Summary

The true meaning of some of the terms used in the theater theory is still not fully understood by many people. It continues to be explained by word of mouth. In this case, as the mentioned term sounds abstract, its implementation becomes unrealistic. The concept of "actor energy" is one of such expressions. This term that seems abstract and unrealistic at first glance is in fact a real process. One of the main essences of this process is the actor's presence on the

MƏDƏNİYYƏT DÜNYASI

stage, constant communication with the partner and the audience. Many of these problems are eliminated by a multidisciplinary approach to the concepts used in the theatrical practice. Thus, instead of making a realistic demand on the actor, the director requires a very real process, in turn, the actor understands what is required from him without any tension.

**Key words:** actor, theater, energy, existence, communication

Məqalənin redaksiyaya daxil olma tarixi: 30. 07. 2020

Məqalənin təkrar işlənməyə göndərilmə tarixi: 14. 08. 2020

Məqalənin çapa qəbul olunma tarixi: 15. 08. 2020

Məqaləni çapa tövsiyə edən sahə redaktorunun (və ya üzvünün) adı: sənətsünashq üzrə fəlsəfədoktoru, professor Aydın Talıbzadə