অভিনেতার আত্মিক রূপান্তর: মঞ্চে সত্যের অন্বেষণ

নূর নবী মিরণ

নাট্যকর্মী ও ভয়েস ট্রেইনার, বাংলাদেশ

একজন অভিনেতা মঞ্চে উঠে কী করেন? এর সরল উত্তর হলো 'অভিনয়'। কিন্তু এই 'কী' এবং 'কীভাবে' অভিনয় হয়, তা অনুসন্ধান করতে গিয়ে এক জটিল প্রক্রিয়ার মুখোমুখি হতে হয়। প্রত্যেক অভিনেতাকে এই জটিলতার মধ্য দিয়েই যেতে হয়, তাই এই প্রক্রিয়া সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা অত্যন্ত জরুরি। যেমন, একটি দৃশ্যে অভিনেতাকে এমন একজন দরিদ্র ক্ষুধার্ত মানুষের চরিত্রে অভিনয় করতে হচ্ছে যিনি দিনের পর দিন খেতে পাননি। কিন্তু ব্যক্তিগত জীবনে সেই অভিনেতার হয়তো কখনো ক্ষুধার্ত থাকার অভিজ্ঞতা হয়নি। এই পরিস্থিতিতে কীভাবে তিনি ক্ষুধার্ত মানুষের শারীরিক ও মানসিক কষ্টকে মঞ্চে বিশ্বাসযোগ্যভাবে ফুটিয়ে তুলবেন, এটাই অভিনেতার জন্য একটি গভীর জটিলতা বা চ্যালেঞ্জ।

রুশ থিয়েটার বিশারদ কনস্তানতিন স্তানিস্লাভস্কি (Konstantin Stanislavski) এই প্রসঙ্গে বলেন—

"Remember: there are no small parts, only small actors."
(Stanislavski, *An Actor Prepares*, 1936)

অর্থাৎ, ছোট চরিত্র নেই, কেবল ছোট প্রস্তুতির অভিনেতা আছেন। অর্থাৎ, যে কোনো চরিত্রকে প্রাণবন্ত করে তুলতে হলে অভ্যন্তরীণ প্রস্তুতি অপরিহার্য। নাট্যমঞ্চে অভিনেতার পরিবেশনা আপাতদৃষ্টিতে বাস্তব মনে হলেও তা আসলে একটি কল্পনার অংশ। অভিনেতা যা বলেন বা করেন, তার কোনোটিই তাঁর নিজস্ব নয়; বরং নাট্যকারের সৃষ্টি করা চরিত্র এবং তার সংলাপ ও কর্মের উপস্থাপন মাত্র। প্রশ্ন আসতে পারে, নাট্যকারের লেখাটিও কি তাহলে সত্য? অবশ্যই নয়। নাট্যকার তাঁর কল্পনা ও অভিজ্ঞতার মিশেলে একটি কাল্পনিক জগৎ তৈরি করেন, যা নাটকের কাঠামোতে রূপ নেয়। অভিনেতারা সেই কাল্পনিক গল্পকে তাঁদের কথা ও কাজের মাধ্যমে মঞ্চে জীবন্ত করে তোলেন।

এখানে আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক আছে: অভিনেতারা কেবল নিজেদের ইচ্ছেমতো কাজ করতে পারেন না। একজন পরিচালক থাকেন, যিনি একটি নির্দিষ্ট ছক বা নির্দেশনা তৈরি করেন। অভিনেতারা সেই ছক মেনেই পুরো গল্পটি দর্শকদের সামনে তুলে ধরেন। যদি শুধু নাটক, পরিচালক আর অভিনেতার মধ্যেই এই প্রক্রিয়া সীমাবদ্ধ থাকত, তবে বিষয়টি কিছুটা সহজ হতো। কিন্তু এখানে আর একটি পক্ষ যুক্ত হয় – দর্শক। দর্শক ছাড়া সব প্রচেষ্টা অর্থহীন, এবং এই দর্শকই পরিচালক ও অভিনেতাদের জন্য সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ। মঞ্চে উপস্থাপিত কল্পকাহিনীকে দর্শকদের কাছে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলার গুরুদায়িত্ব পরিচালক ও অভিনেতাদের ওপরই বর্তায়।

এই বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করাই নাটকের সবচেয়ে জটিল এবং শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে চলে আসা একটি মৌলিক কাজ। শারীরিক, মানসিক, বাচিক – সব ধরনের প্রশিক্ষণের মধ্য দিয়ে অভিনেতাকে জীবনভর যেতে হয় একমাত্র এই লক্ষ্যেই: দর্শকদের কাছে নিজেদের উপস্থাপিত কল্পকাহিনীকে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলা। এই প্রসঙ্গে থিয়েটারের আরেক দিকপাল, বার্টোল্ট ব্রেখট (Bertolt Brecht) বলেন—

"Art is not a mirror held up to reality but a hammer with which to shape it."

(Brecht, *Brecht on Theatre*, 1964)

অর্থাৎ, নাটক কেবল বাস্তবতার প্রতিবিম্ব নয়; বরং তা দিয়ে বাস্তবতাকে নতুন করে গড়ার মাধ্যম। তাই দর্শকের কাছে সত্য বলে মেনে নেওয়ার মতো করে কল্পকাহিনী পরিবেশনের কৌশল গুরুত্বপূর্ণ।

এই কাজটি সফলভাবে সম্পন্ন করার একটি বিশেষ কৌশল হলো 'প্রতিস্থাপন' প্রক্রিয়া (Substitution Method)।

অভিনয়কে এক অর্থে প্রতিস্থাপন বলা যায়। এর মানে হলো, অভিনেতা তাঁর নিজের সত্তা ও ব্যক্তিত্বকে অতিক্রম করে অন্য একজন ব্যক্তির অবস্থানে নিজেকে স্থাপন করার চেষ্টা করেন। বৃহত্তর অর্থে, এটি হলো নাটকের চরিত্রে পুরোপুরি লীন

হয়ে যাওয়া। যেমন, একজন তরুণী অভিনেত্রী যখন একজন অভিজ্ঞ গ্রাম্য বধূর চরিত্রে অভিনয় করেন, তখন তাকে কেবল শাড়ি পরা বা হাঁটার ভঙ্গি বদলালেই হয় না, বরং গ্রাম্য বধূর চিন্তা, তার জীবন সংগ্রাম, তার হাসি-কান্না—এই সবকিছুকেই নিজের মধ্যে 'প্রতিস্থাপন' করতে হয় যেন তিনি সত্যিই সেই চরিত্র হয়ে উঠেছেন।

স্তানিস্লাভস্কির 'Emotional Memory' বা 'Affective Memory' তত্ত্ব অনুসারে, অভিনেতাকে নিজের জীবনের সেইসব অভিজ্ঞতা মনে করতে হয়, যা চরিত্রের আবেগগত অবস্থার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। তাঁর ভাষায়—
"Create your own inner life for the character. Without it, you can never be real on stage."
(Stanislavski, *Building a Character*, 1949)

তবে এর পরেও অভিনেতাকে কিছু কাজ অত্যন্ত যত্ন, ধৈর্য এবং নিরন্তর অনুশীলনের মাধ্যমে করতে হয়। এর মধ্যে অন্যতম হলো, নিজের ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতাকে সরাসরি প্রকাশ না করে, সেগুলোকে ভিন্ন আঙ্গিকে উপস্থাপন করা। অভিনেতাকে সতর্ক থাকতে হয় যেন তাঁর নিজস্ব অভিব্যক্তি মঞ্চে প্রকাশিত না হয়। কারণ মঞ্চে তিনি তো আর 'তিনি' নন, তিনি সম্পূর্ণ ভিন্ন একজন মানুষ – নাটকের সেই কাল্পনিক চরিত্র। সেই কাল্পনিক চরিত্রের সঙ্গে অভিনেতার নিজের কোনো মিল নেই বা থাকা উচিত নয়।

এই অবস্থাটি প্রতিষ্ঠিত করার জন্য প্রথমেই প্রয়োজন অভিনেতার আত্মপরিচয়ের বোধকে বিস্তৃত করা, অর্থাৎ নিজের ভেতরের নতুন দিকগুলো আবিষ্কার করা। এরপর, যেভাবে একজন অপরিচিত মানুষের সঙ্গে ধীরে ধীরে পরিচিতি গড়ে ওঠে, সেভাবেই নাটকের চরিত্রের সঙ্গে পরিচিত হওয়ার চেষ্টা করতে হয়। এই পরিচয় পর্ব চলার সময় আত্ম-আবিষ্কারের মাধ্যমে অর্জিত অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগাতে হয়, যাতে চরিত্রটি তাঁর নিজের থেকে কতটা ভিন্ন, সেই মাত্রাটি বোঝা যায়। অভিনেতা নিজেকে 'প্রতিস্থাপন' করার মাধ্যমে সেই ভিন্নতাকে পূরণ করার চেষ্টা করেন। নাট্যকারের সৃষ্ট সেই কাল্পনিক চরিত্রের সন্ধানে, অভিনেতা তাঁর নিজস্ব অভিজ্ঞতা

ও স্মৃতি থেকে বিভিন্ন ঘটনা এবং অভিব্যক্তিকে একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়ায় প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে নাটকের কল্পকাহিনীকে বাস্তবতার রূপ দেন।

অনেক অভিনেতা ইতিমধ্যেই এই প্রতিস্থাপন প্রক্রিয়ার সঙ্গে পরিচিত। কারণ এটি নাটকের একটি নির্দিষ্ট মুহূর্তের জন্য প্রয়োজনীয় আবহ তৈরি করতে বিশেষভাবে কার্যকর। যখন নাটকে প্রদত্ত উপাদানগুলি অভিনেতাকে যথেষ্ট উদ্দীপিত করতে ব্যর্থ হয়, তখন অভিনেতাকে এমন কিছু খুঁজে বের করতে হয় যা একটি আবেগপূর্ণ অভিজ্ঞতাকে তাৎক্ষণিকভাবে জাগিয়ে তোলে এবং নাটকের কাজে লাগাতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, একটি দৃশ্যে অভিনেতাকে তীব্র ঘৃণা বা ক্রোধ প্রদর্শন করতে হচ্ছে, কিন্তু ব্যক্তিগত জীবনে তিনি এমন চরম ক্রোধের মুখোমুখি হননি। এই পরিস্থিতিতে তিনি হয়তো তাঁর জীবনের অন্য কোনো গভীর বিরক্তি বা হতাশার (যেমন, অবিচারের শিকার হওয়া বা খুব কাছের মানুষের বিশ্বাসঘাতকতা) অনুভূতি মনে আনবেন, যা তাকে ঘৃণার মূল আবেগটিকে উপলব্ধি করতে সাহায্য করবে এবং মঞ্চে সেটিকে 'প্রতিস্থাপন' করে ফুটিয়ে তুলতে পারবেন। অভিনেতার প্রতিটি হোমওয়ার্কের মুহূর্তে, কাজের প্রতিটি পর্যায়ে এবং রিহার্সেলের সময়ও প্রতিস্থাপন প্রক্রিয়া ব্যবহার করা উচিত, যাতে এটি মঞ্চে অভিনেতার প্রতিটি পদক্ষেপে প্রভাব ফেলতে পারে।

অনেক প্রতিভাবান অভিনেতা প্রায়শই স্বজ্ঞাতভাবে প্রতিস্থাপন করে থাকে, যাতে তারা নাটকের পরিস্থিতিতে নিজেকে সঠিকভাবে স্থাপন করতে পারে। নাট্যকারের তৈরি করা নাটকের কোনো বিশেষ মুহূর্ত যদি অভিনেতার জীবনে বিরল ঘটনা হয়, তবে সেই ধরনের মুহূর্ত উপস্থাপন করার জন্য অভিনেতাকে প্রতিস্থাপনের প্রক্রিয়াটি ভালোভাবে বোঝা, বিকাশ করা এবং এটি একটি অন্তর্জাত অভ্যাস না হওয়া পর্যন্ত অনুশীলন করা উচিত।

মঞ্চে চরিত্র অনুসন্ধানের প্রতিটি পর্যায়ে জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে নিরন্তর প্রতিস্থাপন প্রয়োজন। কোনো পরিচালক আপনার প্রতিস্থাপনের কাজে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন না, কারণ তিনি আপনার জীবনের অভিজ্ঞতার অংশ নন। মূলত, আপনি ছাড়া আর কেউই আপনার জীবনের অভিজ্ঞতার অংশ হতে পারে

না। তবে পরিচালক আপনাকে চরিত্রের বাহ্যিক উপাদানগুলো নিয়ে সাহায্য করতে পারেন: যেমন স্থান, পারিপার্শ্বিকতা, প্রদত্ত পরিস্থিতি নির্ধারণ করা এবং নাটকের অন্যান্য চরিত্রের সাথে আপনার সম্পর্ক কেমন হবে তা নির্ধারণ করা। কিন্তু আপনি কিভাবে এই বিষয়গুলোকে নিজের কাছে বাস্তব করে তুলবেন, কিভাবে আপনি তাদের অস্তিত্ব তৈরি করবেন – তা সম্পূর্ণ আপনার ব্যক্তিগত কাজ, এবং এটি আপনার প্রয়োজনে ও নাটকের স্বার্থে আপনাকেই করতে হবে। এই কারণেই স্তানিস্লাভস্কি বলেন—

"The actor must believe in everything that takes place on the stage and must believe what he himself is doing."
(Stanislavski, *An Actor Prepares*, 1936)

প্রতিস্থাপন প্রক্রিয়ার তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক ব্যাখ্যা

নাটকে 'প্রতিস্থাপন প্রক্রিয়া' (Substitution Technique) প্রয়োগের ক্ষেত্রে অভিনেতাকে তার জীবনের পেছনে ফিরে তাকাতে হয়। অভিনেতার জীবনে ঘটে যাওয়া অসংখ্য ঘটনা, যার কিছু তার মনে আছে, আর অধিকাংশই স্মৃতির অতলে হারিয়ে গেছে। সেই সব স্মৃতি—ভয়, আনন্দ, দুঃখ, অপমান, সাফল্য—সব কিছুই তার ব্যক্তিত্ব গঠনে ভূমিকা রেখেছে। অভিনেতার প্রধান কাজ হলো সেই অভিজ্ঞতাগুলিকে খুঁজে বের করা ও নাটকের চরিত্রের অভিজ্ঞতার সাথে সেগুলি যুক্ত করা। যেমন নাট্যগুরু **Konstantin Stanislavski** তাঁর বিখ্যাত 'An Actor Prepares' গ্রন্থে বলেন:

"*You must live the part every moment that you are playing it, and every moment that you are playing it you must live the life of the part.*"
— Stanislavski, *An Actor Prepares*, 1936.

অর্থাৎ, চরিত্রের ভিতরে সত্যিকারের বেঁচে থাকার জন্য নিজের অভিজ্ঞতাকেই চরিত্রের জীবনে প্রতিস্থাপন করতে হবে।

ধরা যাক, নাটকের একটি দৃশ্যে অভিনেতাকে গভীর রাতে একটি অজানা, ভয়ংকর বনে হাঁটতে হবে, কিন্তু তার নিজের জীবনে এমন কোনো অভিজ্ঞতা নেই। তখন অভিনেতাকে এমন অভিজ্ঞতা খুঁজতে হবে যেখানে সে প্রচণ্ড ভয় পেয়েছিল। উদাহরণ হিসেবে, হয়তো শিশুকালে অন্ধকার ঘরে একা আটকে পড়ার স্মৃতি। এটি সরাসরি বনের দৃশ্য না হলেও, সেই 'ভয়ের অনুভূতি' প্রতিস্থাপন হিসেবে কাজ করবে। নাট্যশিল্পী ও প্রশিক্ষক **Uta Hagen** এর ভাষায়:

"*Substitution simply means finding something in your life that makes you feel what the character is feeling in the scene.*"
— Uta Hagen, *Respect for Acting*, 1973.

Stanislavski-ও এই ধারণাকে সমর্থন করেছেন তাঁর 'Emotion Memory' তত্ত্বের মাধ্যমে, যেখানে বলা হয়েছে অতীত জীবনের সংবেদন ও স্মৃতির উপর ভিত্তি করে নতুন চরিত্র নির্মাণ সম্ভব।

আরেকটি দৃষ্টান্ত: আপনি যদি নাটকে রাজনৈতিক নেতার ভূমিকায় অভিনয় করেন, অথচ বাস্তবে রাজনীতির সঙ্গে যুক্ত নন, তবে আপনাকে সেই গুণাবলী—দৃঢ়তা, প্রভাব বিস্তার, সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা—আপনার জীবনের অন্য কোনো অংশ থেকে খুঁজে আনতে হবে। হয়তো শিক্ষকতার সময় ছাত্রদের বোঝানোর অভিজ্ঞতা, পারিবারিক তর্কে দৃঢ় অবস্থান নেওয়া ইত্যাদি। এভাবেই প্রতিস্থাপন সম্ভব।

Stanislavski একে বলেছেন “Magic If”—অর্থাৎ, "যদি আমি ঐ পরিস্থিতিতে থাকতাম তবে কেমন করতাম?" তিনি লিখেছেন:

"*What would I do if I were in this situation?* The ‘if’ acts as a lever to lift us out of the world of actuality into the realm of

imagination."
— Stanislavski, *Building a Character*, 1949.

এখান থেকে একটি মৌলিক বিষয় উঠে আসে—অভিনেতাকে অবশ্যই নিজের অভিজ্ঞতার ছায়া দিয়ে চরিত্রকে নতুন করে গড়তে হবে, অনুকরণ নয়। কারণ, কেবলমাত্র সত্যিকারের অভ্যন্তরীণ অনুভূতি দিয়েই মঞ্চে চরিত্রের 'সত্য' ধরা পড়ে।

Lee Strasberg, যিনি 'Method Acting'-এর প্রবক্তা, বলেন:

"*The actor must use his own experiences to make the imaginary circumstances real to himself.*"
— Strasberg, *A Dream of Passion: The Development of the Method*, 1987.

তবে Stanislavski এবং Strasberg দুজনই সতর্ক করেছেন অতিরিক্ত আত্ম-প্রকাশের ঝুঁকি সম্পর্কে। নাট্যকারের কাঠামোর মধ্যে থেকেই ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছেন।

শেষের দিকে আপনি যেমন বলেছিলেন, ব্যক্তিগত প্রতিস্থাপনের বিষয়গুলি কাউকে জানানো উচিত নয়, কারণ এগুলি খুব সংবেদনশীল ও অন্তর্মুখী। Stanislavski-ও তার প্রশিক্ষণপদ্ধতিতে ব্যক্তিগত স্মৃতির গোপনীয়তার উপর জোর দিয়েছেন।

তথ্যসূত্র

1. Stanislavski, Konstantin. *An Actor Prepares*. Theatre Arts Books, 1936.
2. Stanislavski, Konstantin. *Building a Character*. Theatre Arts Books, 1949.
3. Brecht, Bertolt. *Brecht on Theatre: The Development of an Aesthetic*. Translated by John Willett, Hill and Wang, 1964.
4. Stanislavski, K. (1936). *An Actor Prepares*. London: Methuen Drama.

5. Stanislavski, K. (1949). *Building a Character*. London: Methuen Drama.
6. Hagen, U. (1973). *Respect for Acting*. New York: Wiley Publishing.
7. Strasberg, L. (1987). *A Dream of Passion: The Development of the Method*. Boston: Little, Brown.

চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ।

voicetrainermiron@gmail.com