

**BALÁZS**

**SIMON**

Al

9-lea

simt,

## CUPRINS

<b>ADRESAREA CITITORULUI</b>	<b>6</b>
<b>AICI ȘI ACUM</b>	<b>8</b>
<b>BREVIAR DE TEATRU PSIHOMECANIC</b>	<b>9</b>
<b>TRANSCENDERA CĂTRE TEATRUL SURSELOR</b>	<b>12</b>
<b>TEATRUL TRECERII (TEATRUL CA VEHICUL)</b>	<b>14</b>
<b>TRADIȚIA PARTICIPATIVĂ</b>	<b>17</b>
<b>EDUCAȚIE TEATRALĂ RURALĂ INCLUZIVĂ ÎN AER LIBER</b>	<b>18</b>
<b>MĂSURAREA CALITĂȚII VIEȚII ÎN GRUPURILE PARTICIPATIVE DIN AȘEZĂRILE RURALE EUROPENE</b>	<b>21</b>
<b>FAPTE DESPRE TEATRU</b>	<b>24</b>
<b>FENOMENOLOGIA TEATRULUI</b>	<b>24</b>
<b>TEATRU ȘI BUNĂSTARE</b>	<b>25</b>
<b>EXPERIENȚA ÎNTRUCHIPATĂ</b>	<b>29</b>
<b>ZONE PREMOTORII</b>	<b>30</b>
<b>OGLINDIRE ȘI SINCRONIZARE</b>	<b>32</b>
<b>TEORIA MINȚII</b>	<b>34</b>
<b>SPAȚIU SIGUR</b>	<b>35</b>
<b>LUCRUL ÎMPREUNĂ</b>	<b>37</b>
<b>ACȚIUNEA COTIDIANĂ PE SCENĂ (CA DOVADĂ A REPREZENTĂRII MOTORII)</b>	<b>40</b>
<b>RESURSE INTERPERSONALE</b>	<b>41</b>
<b>CE NU ÎNȚELEGE ȘTIINȚA DESPRE ACȚIUNEA COMUNĂ</b>	<b>44</b>
<b>REAL, ANALOGIC SAU SIMBOLIC</b>	<b>45</b>
<b>CUNOAȘTEREA FIZICĂ</b>	<b>48</b>
<b>RECUNOSC, REALIZEZ, SCHIMB</b>	<b>48</b>
<b>DEPENDENȚA COMPORTAMENTALĂ</b>	<b>49</b>
<b>TEATRU ȘI COGNIȚIE</b>	<b>52</b>
<b>TRAUMA FIZICĂ ȘI REZOLVAREA EI PRIN TEATRU</b>	<b>53</b>
<b>TRANSFERUL DE CONTROL</b>	<b>54</b>
<b>STARE DE CONȘTIENȚĂ ALTERATĂ</b>	<b>59</b>
<b>REȚEAUA DE MOD IMPLICIT (DMN – DEFAULT MODE NETWORK)</b>	<b>60</b>
<b>GÂNDIRE CRITICĂ</b>	<b>63</b>
<b>NARAȚIUNEA</b>	<b>63</b>
<b>SUPER REAL-TIME - TEATRUL TOTAL</b>	<b>65</b>
<b>CUM FUNCȚIONEAZĂ INIMA ÎN STĂRILE MODIFICATE DE CONȘTIINȚĂ</b>	<b>66</b>
<b>HR, DEFINIȚIILE HRV ȘI BAZA FIZIOLOGICĂ</b>	<b>67</b>
<b>VALURI PARALELE</b>	<b>70</b>
<b>COERENȚA</b>	<b>72</b>
<b>VEDERE DE PE POD</b>	<b>74</b>
<b>CONEXIUNE VISCERALĂ</b>	<b>75</b>
<b>TEORIA POLIVAGALĂ</b>	<b>76</b>
<b>EMOȚIILE ÎN TEATRU I.</b>	<b>78</b>
<b>EMOȚIILE ÎN TEATRU II.</b>	<b>81</b>

MĂSURAREA TEATRULUI	83
FLUXUL ATENȚIEI	84
RÂUL INTEGRĂRII	86
LIPSA FLUXULUI ÎN EVENIMENTUL TEATRAL	87
<b>III. EXPERIENȚA LA PRIMA PERSOANĂ</b>	<b>90</b>
ȘTIINȚĂ ȘI SUBIECTIVITATE	90
NARAȚIUNE COERENTĂ	90
CN I. - PROCESUL DE MATURARE REGLEMENTAT GENETIC	91
ATAȘAMENTUL SECURIZAT	93
IMAGINI DE SINE EXTREME	94
CN II. NUMEȘTE-L ȘI ÎMBLÂNZEȘTE-L!	95
A APARTINE UNUI GRUP	97
APARTENENȚA LA O COMUNITATE	99
DE LUCRU PE MINE ÎNSUMI	100
<b>IV. EXPERIENȚA COMUNITĂȚII</b>	<b>102</b>
ACTORUL CETĂȚEAN	102
ÎNCERCĂRI DE FORMARE A COMUNITĂȚILOR CREATIVE I.	103
A DOUA COMUNITATE	104
A TREIA COMUNITATE	105
A PATRA COMUNITATE	106
OCOLIȘURI	107
AL NOUĂLEA SIMȚ SUBDEZVOLTAT	107
ÎN TEATRU NU EXISTĂ DEMOCRAȚIE! (?)	108
IDENȚITĂȚI MULTIPLE	110
PARLAMENTUL ONG-URILOR	111

## INDEXUL FIGURILOR

FIG. 1 - SET DE CONCEPTE ALE PROCESULUI CREATIV PSIHOMECANIC.....	11
FIG. 2 - MODIFICĂRI ALE PROPRIULUI MEU NIVEL DE STRES ÎNAINTE DE O IMPROVIZAȚIE .....	16
FIG. 3 / FIG. 4 - CONTROLUL – ACȚIONÂND INDIVIDUAL / ACȚIONAREA ÎNTR-O MANIERĂ ORCHESTRATE .....	20
FIG. 5 - SINCRONIA DIADICĂ ÎN FORMAREA TEATRULUI PARTICIPATIVE .....	20
FIG. 6 - REZULTATELE EVALUĂRII STILULUI DE VIAȚĂ AL AUTORULUI ÎNTR-O ZI DEOSEBIT DE STRESANTĂ .....	22
FIG. 8 - RÂUL INTEGRĂRII .....	26
FIG. 7 - TRIUNGHIUL BUNĂSTĂRII .....	26
FIG. 9 - CORTEXUL PREFRONTAL .....	28
FIG. 10 - ROATA CONȘTIENȚĂRII .....	29
FIG. 11 - SISTEMUL NEURONILOR OGLINDĂ.....	31
FIG. 12 - SINCRONIZAREA RITMULUI CARDIAC ȘI A COMPORTAMENTULUI ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI RIOTE DIN CSERKÚT .....	33
FIG. 13 - CELE DOUĂ STRUCTURI DISTINCTE ALE TEORIEI MINȚII: CEL EXPLICIT (CONȘTIENT) ȘI CEL SUB PRAGUL CONȘTIINȚEI .....	35
FIG. 14 - CARACTERISTIILE SPAȚIULUI SIGUR .....	36
FIG. 15 - ROLURI ÎN ACȚIUNE COMUNĂ .....	38
FIG.16 - HARTA MENTALĂ CU ACȚIUNE FIXĂ.....	40
FIG. 17 - FIGURA MODELE DE ACȚIUNE SOLISTICĂ .....	40
FIG. 18 - COERENȚE SEMNIFICATIVE ÎNTRE PUBLIC ȘI ACTORUL UNEI MONODRAME .....	41
FIG. 19 - FIGURA PARTICIPANȚI CARE URMĂRESC O SARCINĂ DE IMPROVIZAȚIE CU FINAL DESCHIS ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI VOICE WELL. ....	42
FIG. 20 - IMPROVIZAȚIE DESCHISĂ CU TREI ACTORI .....	43
FIG. 21 - IMPROVIZAȚIE DIADICĂ.....	44
FIG. 22 - SCHEMA COGNITIVĂ .....	49
FIG. 23 - PROCESUL DE ÎNVĂȚARE BAZATĂ PE RECOMPENSE .....	50
FIG. 24 - SCHEMA DE ORIGINARE DEPENDENTĂ .....	51
FIG. 25 - PRAGUL CONȘTIINȚEI.....	52
FIG. 26 - PIESA DE TEATRU RURAL - MAREA ADERENȚĂ.....	55
FIG. 27 - FENOMENUL DE ADERENȚĂ ÎN LUCRUL ÎN CUPLU.....	56
FIG. 28 - SINCRONIA ÎN RELAȚIA DIADICĂ LIDER - URMĂRITOR .....	57
FIG. 29 - EXERCIȚIU DIADIC CU UN NIVEL MAI SCĂZUT DE SINCRONIZARE .....	58
FIG. 30 - REȚEAUA SELF .....	61
FIG. 31 - STAREA DE CONȘTIENȚĂ ALTERATĂ ÎN ACTORIE.....	64
FIG. 32 - SUPER MOMENT PREZENT LA SFÂRȘITUL IMPROVIZAȚIEI .....	66
FIG. 33 - SCĂDEREA CARACTERISTICILOR ÎN HR A PUBLICULUI .....	67
FIG. 34 - MODIFICĂRI PERIODICE ALE FC ÎN STARE DE REPAUS.....	68
FIG. 35 - UN VAL AL UNEI BĂTĂI DE INIMĂ .....	70
FIG. 36 - MODIFICĂRI CONVERGENTE ALE HR.....	71
FIG. 37 - MODIFICĂRI OPUSE ALE HR .....	71
FIG. 38 - RATELE HARTE COERENTĂ ÎN DOMENIUL FRECVENȚELOR JOASE.....	72
FIG. 39 - COERENȚA DE FAZĂ ÎN ACTIVITATEA DE CUPLU "ATAȘAT ÎN SIGURANȚĂ" .....	73
FIG. 40 - "VEDERE DE PE POD": MODIFICĂRI ALE COERENȚEI DINTRE SPECTATORI ȘI ACTORI ȘI SCĂDEREA RITMULUI CARDIAC, INDICÂND IMPLICAREA SPECTATORILOR, ÎN CELE MAI SEMNIFICATIVE ETAPE ALE DEFĂȘURĂRII POVEȘTII .....	75
FIG. 41 - CURBA VARIABILĂ A HR. VARIABILITATEA POATE FI EXTINSĂ PRIN EXPIRAȚII LUNGI.....	79
FIG. 42 - MODELUL TRIDIMENSIONAL AL EMOȚIILOR .....	82
FIG. 43 - MODELUL EXPERIENȚEI DE FLUX .....	84
FIG. 44 - RÂUL INTEGRĂRII .....	86
FIG. 45 - ACTORII STRESAȚI CU O HRV ÎNGUSTĂ.....	87
FIG. 46 - PROFILUL MEU DE PERSONALITATE PE BAZA CHESTIONARULUI GENERAL ORGANIZATIONAL AND LEADERSHIP SKILLS .....	94
FIG. 47 - RITMUL CARDIAC AL ANTRENORULUI DE TEATRU ÎN PRIMELE MINUTE DE ANTRENAMENT .....	95
FIG. 48 - ORCHESTRAREA UNEI TRUPE DE TEATRU, CURBA LIDERULUI ESTE CEA PUNCTATĂ DIN MIJLOC .....	98
FIG. 49 - IMPROVIZAȚIE VOCALĂ PARALELĂ, NESINCRONĂ.....	109
FIG. 50 - HARTA TERMICĂ A CORELAȚIEI CU LIDERUL TRAININGULUI .....	113

FIG. 51 - MOMENT DE INSPIRAȚIE ÎNTRE REGIZOR ȘI ACTRIȚA PRINCIPALĂ .....	114
FIG. 52 - FLEXIBILITATEA ȘI INTENSITATEA REGIZORULUI (MARCO) ÎN MOMENTELE CRITICE .....	115

## ADRESAREA CITITORULUI

În 2017, căutam împreună cu prietenii mei un titlu care să exprime cel mai bine caracteristicile unice ale domeniului de cunoaștere pe care această carte pe care o țineți în mână încearcă să o cuprindă, când, deodată, prietenul meu norvegian, Jarle, a spus liniștit:

"Atunci este al nouălea...?"

"Ah, da!"

Mintile bine informate din sala noastră de repetiții, cu excepția artistului (eu), au înțeles cu toții măreția ideii. Cercetătorii de interocepție (atenția internă a omului față de el însuși) dețineau locul opt pe lista mereu în creștere a diferitelor simțuri. Dacă ar fi să precizăm capacitatea evoluată a omului de a percepe dinamica de grup, tendințele interpersonale și de conducere, ar fi al nouălea! Cu ceva întârziere însă, am înțeles și eu ideea lui Jarle!

La vremea respectivă, trebuia să proiectăm un ansamblu hardware-software care să perceapă dinamica unei trupe de teatru folosind măsurătorile ritmului cardiac. În prezent, în cadrul unei platforme europene de educație a adulților, RIOTE3<sup>1</sup>, am folosit tehnologii de feedback al ritmului cardiac pentru a monitoriza și a îmbunătăți activitatea individuală și de grup în cadrul grupurilor de teatru participativ. Personalul științific și scopul proiectelor s-au schimbat ușor de atunci, dar titlul și obiectivele programului au rămas aceleași.

Cu toate acestea, sper că simțiți că tehnologia este doar o altă modalitate de a ne concentra asupra interesului nostru principal, funcționarea grupului, a *communitas* care dă sens umanității noastre. De la Organizația Națiunilor Unite la sala de clasă, același set de fenomene determină fericirea indivizilor în contextul comunității. Comportamentul individului rescrie în mod constant procesul grupului, în timp ce individul își adaptează comportamentul la dinamica grupului. Cercetarea știe deja destul de multe despre aceste procese, dar în comunități, acest al nouălea simț este, ca să spunem așa, subdezvoltat; îi lipsesc cunoștințele de bază și expertiza pentru a influența coexistența noastră ca pe o sursă de bunăstare și integrare, mai degrabă decât de stres.

Sper că această carte vă va dezvălui în mod convingător de ce acest lucru este interesant și cum este posibil ca dumneavoastră, un om al secolului XXI, să luați în considerare datele în timp real de la propriul sistem nervos autonom atunci când vă îmbunătățiți propria bunăstare fizică și mentală prin imersiunea în activități de grup satisfăcătoare. Singura mea preocupare acum, dragă cititorule, este cum vei ști că este vorba despre TEATRU, în multe aspecte și în sensul deplin al cuvântului? Thalia știe foarte multe

---

<sup>1</sup> Rural Inclusive Outdoor Theatre Education – Educație Teatrală Rurală Incluzivă în Aer Liber

despre al nouălea sens, fiind zeița unei activități creative complexe, bazate pe interacțiunea dintre individ și grup. Ea știe, dar nu este conștientă că știe...

Dacă veți citi această carte, veți afla mai multe despre arta înrudită cu psihologia, psihofiziologia și antropologia, domeniile teoretice de cunoaștere în legătură cu performativitatea umană. Dacă sunteți om de teatru, poate că nu v-ați gândit că aceste domenii de cunoaștere joacă un rol în activitatea dumneavoastră de zi cu zi sau, dacă ați făcut-o, poate că nu ați cunoscut interrelațiile și știința lor. Dacă veniți din lumea științelor umaniste, poate că v-ați gândit dintotdeauna că teatrul, în diferitele sale forme, ar putea fi un subiect de studiu științific, dar poate că nu ați întâlnit încă un studiu care să sintetizeze cunoștințele relevante.

Mă întreb dacă această carte va reuși să umple unele dintre aceste lacune. În orice caz, scuza mea este că, deși apropii aceste două discipline de cincisprezece ani, noi perspective se deschid în fiecare zi; deocamdată, însă, trebuie să mă opresc undeva și să rezum tot ce am găsit până acum în acest domeniu. Vă rog să mă însoțiți.

Mai presus de toate, ar fi bine dacă am putea găsi un teren comun în ceea ce privește conceptele teatrale – psihologi, oameni de teatru, sociologi, dezvoltatori comunitari, politicieni, educatori și toți cei dintre voi care lucrați sau doriți să lucrați cu teatrul. Voi încerca în primul capitol să vă povestesc despre premisele pe care se bazează sistemul de valori al membrilor Comunității RIOTE în dimensiunile sale teatrale, sociale, etice și estetice.

## AICI ȘI ACUM

La mijlocul secolului trecut, la Wrocław, s-a desfășurat o cercetare teatrală cu valoare științifică, fără precedent până atunci. Ar fi putut fi numită cercetare-acțiune<sup>2</sup>, dacă termenul exista în 1958.

În modelul antropologiei imersive, cercetătorul însuși este poziționat în centrul fenomenului cercetat, iar experiențele sale subiective sunt puse în raport cu diverse sisteme de criterii. Potrivit lui Vilém Flusser, cercetătorul se apropie de esența fenomenelor, împreună cu colegii săi. În formele de cercetare ale așa-numitului Teatru Sărac<sup>3</sup>, cercetătorii sunt actorii, materialul este teatrul, repetițiile de spectacol sunt experimentele în care actorii explorează subiectul.

Jerzy Grotowski, directorul Teatrului Laborator Polonez (Polish Laboratory Theatre - PLT), a numit spectacolele rezultate în urma cercetării "sărace", deoarece evenimentul teatral a fost dezbrăcat de orice accesoriu al naturalismului și al spectacolului, astfel încât atenția să se concentreze asupra sensului esențial al teatrului, care este *prezența în timp real a actorilor*. Munca lui Grotowski cu actorii PLT a separat elementele care sunt unice pentru *teatru ca formă de artă de sine stătătoare*, eliminând tot ceea ce nu este strict necesar pentru realizarea evenimentului teatral. Prescurtarea coeficienților procesului de creație și a celui al spectacolului ca operă de artă *a rezultat în stabilirea unui protocol pentru abordarea lor practică*. De asemenea, au făcut recomandări privind conținutul: conform logicii lor, scopul teatrului nu putea fi, sub nicio formă, simplu divertisment. În spectacolele lor, au reînviat funcția arhaică, ritualică a teatrului. Toate acestea s-au întâmplat în deceniile de avansare a televiziunii, din 1959 până în 1978, după care cercetătorii au părăsit definitiv Polonia.

Le propun cititorilor care provin din domeniul psihologiei să se familiarizeze cu rezultatele PLT, deoarece acestea traduc procesele de creație și receptare într-un limbaj concret, potrivit pentru un dialog științific corelat cu conținutul. Oamenilor de teatru le recomand (re)citirea lui Grotowski, întrucât ipoteza sa limitează la maximum subiectivitatea în interpretarea chestiunilor artistice<sup>4</sup>. Relevanța științifică și artistică al ipotezelor PLT este de necontestat; tocmai aplicarea lor practică a făcut posibilă crearea unor spectacole precum *Akropolis*, *Apocalypsis cum Figuris* sau *Printul constant*, purtând dovezi ale validității lor în întreaga lume.

---

<sup>2</sup> Vilém FLUSSER: *Gestrure*. University of Minnesota Press, Londra, 2014.

<sup>3</sup> Trimitere la titlul singurei cărți a lui Jerzy GROTOWSKI: *Towards a Poor Theatre* (Londra, Theatre Arts - Routledge, 1968)

<sup>4</sup> Eugenio BARBA: *Kísérletek színháza, The Theatre of Experiments* (Budapesta, Magyar Színházművészeti Szövetség kiskönyvtára, 1965)



Activitatea de laborator în teatru legată de căutarea artistică a lui Grotowski a fost continuată în ultimele trei decenii de mai mulți practicieni de teatru. De exemplu, partenerii RIOTE3 sunt direct inspirați de platforma PLT: Teatro Tascabile și Teatro Nucleo din Italia, colectivul Antagon din Germania, Kud Ljud din Slovenia, Shoshin din România, Sinum și UtcaSzAK din Ungaria sunt toți ucenici din a doua și a treia generație. În grade diferite, cu toții ne hrănim cu tradițiile create. Este în concordanță cu spiritul RIOTE, ca program de educație a adulților, să aliniem această carte, care sintetizează cunoștințe din mai multe discipline, la modul în care Grotowski a abordat lumea teatrului.

### Breviar de teatru psihomecanic

Opera lui Grotowski poate fi împărțită în două mari părți: prima este legată de spectacolele din PLT, în timp ce a doua se concentrează mai mult pe calea artistică și spirituală oferită în cadrul *antrenamentului teatral*. Eugenio Barba a fost cel care a notat dicționarul activității PLT. Dacă ar fi depins de Grotowski, poate că înregistrarea principiilor aplicate în timpul muncii zilnice nu ar fi avut loc niciodată. Într-o manieră socratică, el nu a pus accent pe documentare: principiile ar trebui să rămână nescrise și să fie păstrate ca atare. Era sistematic în construcția muncii, dar găsea mortală gravura principiilor. Barba a insistat asupra caracterului indispensabil al documentării și al sistematizării principiilor PLT. El a contribuit la punerea bazelor unei noi discipline, antropologia teatrală, permițându-ne, de exemplu, corespondența cu cadrul conceptual al psihologiei moderne.

Teatrul revelației		
Principiul	Fenomenologia teatrului	Conceptul psihologic corespunzător
Psihomecanica	Teatrul este <b>psihomecanic</b> , întrucât funcționarea mentală poate fi exercitată; mecanizată.	mindfulness; integrare cogitivă; tehnici autogene
Hic et nunc	Teatrul este axat pe prezent; trebuie să se întâmple în fiecare detaliu al său în aici și acum.	mindfulness; integrare temporală; starea de flow sau de flux
Prezență	Teatrul este biologic; el suscită o atenție biologică, deci necesită o prezență corporală. Absența îl plictisește pe spectator.	neuronii oglindă (mirror neurons - MN); cunoașterea corporală; interocepția; starea de veghe; rețeaua de mod implicit (Default Mode Network -DMN); afecte de vitalitate
Revelația	Scena nu expune, ci dezvăluie.	simbolizare; metacogniție; teoria minții (Theory of Mind - TOM);
Abandonarea scenei iluziei	Trebuie să se facă distincția între realismul scenic și <b>realitatea scenică</b> . Sarcina actorului nu este simpla imitare a vieții.	experiența flow; integrarea narativă;
Adevărul actorului nu este realitatea piesei	Realitatea actorului este un <b>adevăr fiziologic</b> , care poate depăși adevărul narațiunii și exprimă esența arhetipală,	MN; cogniția corporală; TOM;

	antropologică a poveștii.	
Coniunctio oppositorum	<b>Principiul polemiei scenice</b> , este menținerea conștientă a tensiunii dintre logica formală și extraordinarul.	flux de integrare; aderență; narativă coerentă; flow;
Dialectica batjocurii și apoteoza arhetipului	Schimbarea constantă a punctelor de vedere, atât în construcția rolurilor, cât și în relatarea poveștii în spectacol.	restructuralizare cognitivă; narațiune coerentă
Arta, pentru că este artificială	Conștiința în compoziție. Actorul <i>formativ</i> nu doar joacă, ci și compune rolul.	Simbolizare; integrare cerebrală, flow
Muncă de repetiție pe mai multe niveluri	Pentru o durată de cel puțin 5-6 luni. O fază este descoperirea vieții; este timpul pentru "realism". Explorarea, condensarea, abstractizarea fragmentelor de viață. (кусочек жизни <sup>5</sup> );	teorie cognitivă; memorie explicită și implicită; creativitate; proces și domenii de integrare
Transcenderea aparenței vieții	Cercetarea actorului independent de orice constrângeri și așteptări prealabile și liber să se joace cu elementele realității.	flow, simbolizare
Nu poți construi cu adevărat un turn fără schele.	Detaliile care pot fi omise mai târziu trebuie, de asemenea, elaborate, deoarece acțiunile care sunt simplificate nu au o viață completă.	proces terapeutic, narațiune coerentă
<b>Arta actorului</b>		
<b>Procese eliberate temporar de sub controlul conștiinței în activitatea de repetiție și performanță</b>		
Memorie corporală	<b>Partitura actorului</b> este dezvăluită mișcare cu mișcare, dezvoltată, înregistrată, coregrafiată și apoi încercată <b>pentru a fi adusă la viață</b> .	teorie cognitivă; cogniție corporală; interocepție; narațiune coerentă, flow
Viața corpului	Trebuie antrenată menținerea conștientă a legăturii dintre <b>viața corporală, emoții și gânduri</b>	integrare; flow; mindfulness; îngrijire de sine; acceptare de sine; tehnici autogene;
Sursa vieții (miezul)	"Impulsurile" se manifestă prin faptul că trupul devine liber.	mindfulness; conștientizarea; afecte de vitalitate
Încrederea în corp	Nu relaxare, nu confort, ci atenție activă și menținerea acestei mentalități.	mindfulness; conștientizarea; tehnici autogene;
Spontaneitate și disciplină	<b>Omul actorului</b> este cel care joacă, cel care trece prin <b>partitură</b> .	flow; flux de integrare; acțiune comună
Întregul corp ca un rezonator	Conexiunea vie a corpului și a laringelui liber și deschis, fluxul de sunet, liniștea respirației.	sistemul nervos autonom; reglarea emoțiilor polivagale
Necesitatea unui corp liber capabil de toate expresiile	Respingerea ideii de super-actor antrenat. Dexteritate/Abilitate fizică, acrobație în slujba <b>momentului sacru</b> .	flow; integrare; acțiune comună
<b>Spectacolul</b>		
Ultimul act sacru	Actorul, conștient de fragmentarea sa cotidiană, încearcă să se unească. <b>Să se dezvăluie spectatorului</b> în momentul sacru	absorbție; experiența de flux; fluxul integrării

<sup>5</sup> Stanislavski

	al spectacolului.	
Spectatorul activ	<b>Publicul este un participant</b> , un martor tăcut al evenimentelor. Chiar dacă nu își cere acest rol, nu ar trebui să i se permită să se ascundă în spatele celui de-al patrulea perete, al statutului de spectator.	MN, sincronia interacțională; acțiune comună
Dezvăluirea rolului	<b>Prezentarea compoziției</b> rolului în loc să o ascundă.	stare de conștiință alterată; absorbție; aderență
Semnalizarea conștientă.	<b>Orientarea atenției spectatorilor</b> prin compunerea de semnale vizuale și vocale. Studiul al densității minime și modelelor a semnalelor. Compoziția ritmică a momentelor expresive.	hipnoză; stare alterată de conștiință ghidată; inducția hipnozei; sincronie interacțională
Montajul	Tăietura finală este în mintea spectatorului.	integrarea narativă;
Starea de <b>transă</b>	Efectul, nu cel al actorului ca rol, ci cel al actorului/șamanului ca ființă umană, asupra spectatorului.	stare modificată de conștiință; interacțiune hipnotică; stiluri hipnotice
<b>Arta regizorului</b>		
Aplicarea principiului conjuncției	Conjuncția poate fi aplicată numai din exterior	narațiune coerentă; interacțiune prin hipnoză; conexiune terapeutică
Regizorul este responsabil pentru actori	Regizorul trebuie să asigure protecție și control autentic pentru procesele actorilor. Viața de pe scenă "evadează" la cea mai mică neliniște.	reglare polivagală a emoțiilor; atașament securizant; acțiune comună
Directorul ajută la găsirea centrelor fizice de tensiune	În timpul repetiției, răspunsurile învățate, comportamentele exersate, comportamentele încăpățănate trăsături de personalitate care înlocuiesc un răspuns viu, direct la situație	experiența de flux; fluxul integrării; terapia cognitivă; terapia dramatică; terapia de Sistemelor Familiale Interne (IFS)
Cercetarea sursei	Regizorul oferă exerciții personale pentru eliberarea impulsurilor, canalelor interioare de atenție.	relație terapeutică; terapie cognitivă; interacțiune cu hipnoza; stare alterată de conștiință
Punctul de relaxare	Ajută la recunoașterea obstacolelor în calea fluxului vieții; reacții blocate, inhibiții psihologice, frânturi, etc.	interacțiune cu hipnoza; stare modificată de conștiință; gestalt
Excedent de relaxare	Regizorul acordă atenție echilibrului lucrării, eliberării tensiunilor. Creează o atmosferă eliberatoare, mai târziu îl resetează pe actor reamintind scopul inițial al lucrării.	experiența de flow; flow de integrare; acțiune comună; reglarea emoțiilor polivagale
Ochiul exterior	- recunoaște dilemele false. -ajută actorul să devină conștient de soluțiile inconștiente. - ajută la filtrarea auto-reprezentărilor. - favorizează individualitatea.	relație terapeutică; terapie cognitivă; interacțiune cu hipnoza; stare alterată de conștiință

Fig. 1 - Set de concepte ale procesului creativ psihomecanic

În mod ciudat, la universitate, abia dacă auzisem de spectacolele Teatrului 13 Rânduri.<sup>6</sup> Aproape douăzeci de ani de muncă și numeroase spectacole au făcut ca PLT să fie, pe bună dreptate, cunoscut în întreaga lume. Deși am primit o pregătire temeinică ca clasă de regizori la Universitatea de Artă Teatrală și Cinematografică (SZFE<sup>7</sup>), Grotowski nu a fost niciodată menționat. Abia după ce am ajuns la vârsta adultă am urmărit *Akropolis*<sup>8</sup>. Văzusem multe spectacole elaborate înainte, dar aici s-a desfășurat ceva cu totul diferit. Ca adult, cred că, fără o partitură fixată, o întreagă dimensiune a teatrului nu este dezvăluită. Suntem perfect conștienți de aceste legi fundamentale încă din momentul primei noastre experiențe teatrale ca *Idei Platonice ale Teatrului*<sup>9</sup>. Dar traumele socializării și ale creșterii în teatru ne fac să le uităm. De ce ignorăm aceste legi?

Ca regizor adolescent, visând la un teatru experimental cu adevărat neconstrâns, mi-am imaginat actorii ca pe niște particule lichide agitate într-un balon masiv de laborator. Încălzite de focul regizorului, valențele libere ar intra în reacție unele cu altele, eliberând energie, formând noi compuși și producând efecte luminoase. Nu ar mai fi nevoie de regie în sensul obișnuit, deoarece, în cadrul legăturilor chimice, *s-ar manifesta o ordine superioară*. În scenele cu mai puțini actori, am încurajat chiar evitarea partiturilor înregistrate, deoarece am considerat că este o practică lașă.

Psihomecanica a zguduit (și) lumea teatrului maghiar la începutul anilor '70. Mulți oameni au venit la Wrocław, au văzut spectacolele, au luat parte la sesiunile de formare, iar experiența incomparabilă le-a schimbat viziunea asupra teatrului și a lumii. Dar, la întoarcerea acasă, ei (cu câteva excepții) s-au reintegrat neapărat în sistemul post-stanislavskianismului. Așa a rămas bunul și vechiul realism sovietic din sălile SZFE, cum îi spuneam noi, *maniera-Stani*. Totuși, acest om remarcabil, "Stani", și-a dedicat ultimii douăzeci de ani din viață (în condiții foarte bune, desigur) cercetării prezentului *aici și acum*, concentrându-se asupra fenomenului *acțiunilor fizice*, care a fost, de asemenea, piatra de temelie a operei târzii a lui Grotowski.

## TRANSCENDERA CĂTRE TEATRUL SURSELOR

Călătoria sa în India l-a schimbat complet pe Grotowski, dintr-un om cu ochelari groși, disciplinat, în costum negru, a proliferat un panteist fără rețineri, unul care nu mai avea

---

<sup>6</sup> Micuța sală a Teatrului Laborator din mijlocul orașului vechi Wrocław.

<sup>7</sup> Színház- és Filmművészeti Egyetem

<sup>8</sup> Spectacolul de succes mondial, regizat de Jerzy Grotowski, joacă drama lui Wispiansky cu locuitorii unui lagăr de exterminare imaginar.

<sup>9</sup> Potrivit lui Platon, sufletele sunt ghidate de Apollo prin formele perfecte, absolute și eterne ale existenței înainte de a se naște.

motivația puternică de a pune în scenă spectacole meticolos de precise. În această a doua parte a vieții sale, în timpul emigrării sale voluntare, a încercat mai multe locuri și posibilități de a lucra în condiții potrivite nevoilor și intereselor sale, până când, în cele din urmă, și-a unit *munca interioară* și cercetarea teatrală într-un singur punct geografic, în Centrul de lucru al lui Jerzy Grotowski, Pontedera, Toscana.

Termenul de "muncă interioară" a fost folosit de Stanislavski pentru a se referi la activitățile de repetiție și cele din afara repetițiilor în care actorul nu se concentrează asupra scopului imediat al creării rolului, ci asupra dezvoltării propriilor abilități și aptitudini, în primul rând, pentru a extinde cunoașterea de sine și a întări autocontrolul<sup>10</sup>. Lucrul asupra propriei persoane: numeroase alte școli de psihologie, de intelectualitate au folosit, de asemenea, termenul, referindu-se la o anumită *tehnică sau practică* în care participantul își îndreaptă atenția spre interior cu intenția de a se dezvolta.

În Pontedera, la *Centrul de lucru al lui Jerzy Grotowski*, accentul era pus pe munca interioară și, timp de un deceniu, au reușit să întrețină o căutare spirituală, al cărei mijloc de comunicare a fost teatrul<sup>11</sup>. Liturghia bisericească a fost înrădăcinată în teatrul antic; ea este potrivită pentru cult, așa cum este caracterizat de natura teatrală a slujbei<sup>12</sup>. Întrucât teatrul este mai viu, a fost ușor de deturnat și de compromis. În Renaștere, teatrul și biserica au avut o divergență fatală.

Casa de la Pontedera nu era un teatru, nu ținea spectacole și nici nu primea publicul în sensul tradițional al cuvântului. Era un spațiu de locuit perfect liniștit, cu săli imense și luminoase - fără nicio sugestie de teatru -, iar antrenamentele aveau loc în timpul zilei.

"Programul *teatrului de trecere* este organizat în jurul unei alte axe: munca desfășurată caută în mod conștient și deliberat să transceadă planul orizontal cu energiile sale vitale și cu puterea sa de a deveni o chestiune de trecere, de *verticalitate*. Atunci când arta este un mijloc de trecere, ea se concentrează asupra detaliilor cu aceeași rigoare, are nevoie de aceeași precizie ca în spectacolele Teatrului Laborator. Dar, atenție, nu este o întoarcere la teatrul ca reprezentare, este exact celălalt capăt al aceluiași lanț."<sup>13</sup>

Izolarea publicului era justificată, deoarece aici scopul muncii era *căutarea vieții: sursa*. "Îngerii ar putea coborî" pe scara lui Iacob, sau s-ar putea întâmpla ca cineva să reușească să urce până la ei. Dar dacă cineva ar căuta aici divertisment sau ar căuta să critice,

<sup>10</sup> K. SZ. STANISLAVSKI: *Életem a művészetben, My Life in Art* (Gondolat, Budapest, 1967)

<sup>11</sup> RICHARDS, Thomas: *Travailler Avec Grotowski Sur Les Action Physiques. Actes Sud/Académie Expérimentale des Teatres* 1995. - Richards a devenit cel mai apropiat colaborator al lui Grotowski în ultima etapă a vieții acestuia.

<sup>12</sup> Mircea ELIADE: *Vallási Hiedelmek és eszmék története, History of Religios Ideas* (Osiris, Budapest, 2003)

<sup>13</sup> J. GROTOWSKI: *L'art comme vehicule et le compagnie theatrale*. In.: *Actes Sud/Académie Expérimentale des Teatres*, 1995.

este prea ușor să strice ascensiunea. De aceea, publicul trebuia exclus, pentru a nu scuipa coaja de dovleac.

În laboratorul teatral al anilor '60, în *teatrul revelației*, spectacolul era construit astfel încât *montajul* (tăietura finală a spectacolului) să se întâmple în mintea spectatorilor. Acolo, actorul lucrează cu *semnalizare orizontală*: conducerea atenției spectatorilor leagă cele mai multe energii. De la mijlocul anilor '70 încolo, conform programului numit "teatrul surselor", Teatrul Laborator polonez s-a îndepărtat treptat de realizarea de spectacole. Au început să organizeze ateliere cu mulți participanți curioși, mai ales în pădurile de lângă Wrocław. Ideea principală aici era de a-i conduce pe participanți prin exerciții de teatru, astfel încât *resursele lor interioare de creativitate și energie* să curgă împreună.

"Am lucrat luni și luni de zile în primii ani, cu un grup restrâns la margini, cu doar câțiva participanți noi din afară, iar apoi s-au întâmplat lucruri miraculoase. Mai târziu, în lumina acestei experiențe, am făcut noi variante pentru a găzdui mai mulți participanți, dar când grupul de bază nu a petrecut suficient timp în munca încinsă, anumite fragmente au funcționat bine, dar totul s-a liniștit, a devenit un pic ca o supă emoțională între oameni, sau s-a îndreptat spre un fel de entuziasm."<sup>14</sup>

#### **TEATRUL TRECERII (TEATRUL CA VEHICUL)**

Treptat, de la sfârșitul anilor '70, în lucrarea de formare numită *Le théâtre comme véhicule*, *sediul montajului* a devenit exclusiv actorul (l'actuant) în sensul vechi al cuvântului: cel care face. Aici, actorul nu este preocupat de faptul că înțelegem sau nu ceea ce face. Scopul evenimentului este intrinsec, trecerea, transcenderea participantului într-o altă stare de conștiință, căutarea energiei subtile și vehicularea ei la nivelul existenței cotidiene. Actorul, cu tehnici și devotament familiare din teatrul revelației, își creează partitura, dar montajul are loc doar în interiorul său; nu este important ca spectatorul să pună ceva cap la cap; astfel, semnalizarea se transformă din orizontală în verticală. Practica de la Pontedera a fost primul *teatru participativ* în sensul deplin al cuvântului, deoarece rezultatele și obiectivele *activității* i-au îmbogățit pe participanți.

"Aici vorbim despre ceva necunoscut sau, să spunem, uitat în lumea contemporană, despre artă ca mijloc de trecere, despre obiectivitatea ritualului, sau despre arta rituală. Când folosesc termenul de ritual, nu mă refer la o ceremonie, nici la o petrecere, cu atât mai puțin la o improvizație care implică oameni din afară. Și nu mă refer nici la un fel de fuziune a formelor rituale din diferite părți ale lumii. Când mă refer la ritual, mă refer la obiectivitatea acestuia, la faptul că este o acțiune a corpului, a inimii și a

---

<sup>14</sup> GROTOWSKI 1995

capului; nu este un rezultat direct, ci un instrument de lucru pentru cel care acționează. Din punctul de vedere tehnic al teatrului elementele de trecere sunt tocmai, aproape exact, ca artă pentru revelație.”<sup>15</sup>

Selectați din sute de aplicanți, candidații trebuiau să se angajeze pentru cel puțin un an. Toți cei care au fost implicați în viața Centrului de lucru pentru o perioadă semnificativă de timp sunt încă activi într-un anumit tip de practică spirituală. Dar nu cunosc pe nimeni (deși cu greu pot să îi cunosc pe toți) care să lucreze ca profesionist de teatru în sistemul de repertoriu. După toate prin câte au trecut, nu pot face doar teatru "profesionist".

În descrierea lui Thomas Richards<sup>16</sup>, totuși, munca părea să fie mai mult teatrală decât spirituală. Astăzi ar fi cel mai bine descrisă ca fiind un amestec de terapie integrată și antrenamente teatrale: învățarea unor cântece din țări îndepărtate; folosirea unor tehnici sofisticate bazate pe corp pentru a ridica standardul cântatului și al muncii vocale; elaborarea de etude-uri individuale și cu mai mulți participanți, formularea de texte; și căutarea de amintiri din viața reală pentru a susține mișcările care apar în studii etc.

Umilința și vulnerabilitatea au fost văzute ca valori în activitatea lor zilnică. Un om care caută nesigur în interior este mult mai sensibil și, prin urmare, mai valoros ca vehicul în teatru decât unul care își demonstrează bine abilitățile.

Potrivit relatărilor, Grotowski nu a intervenit prea mult. Când simțea că o anumită amintire a fost epuizată, îi cerea persoanei să caute o nouă experiență la persoana întâi. Ei creau partitură din ceea ce li se părea suficient de puternic. Noțiunea de *acțiune fizică* are sens în acest context: toată această muncă interioară subtilă nu se face nicidecum pe un tărâm imaginar: fiecărui moment interior îi corespunde un element comportamental, o amintire sau o acțiune fizică. În această abordare metodologică, fiecare element de construcție teatrală (gând, frază interioară, sentiment sau atitudine) trebuie să aibă un corespondent fizic: acestea sunt elementele din care este alcătuită *partitura* și care fac obiectul elaborării.

”Lucrăm pe cântece, impulsuri, forme de mișcare și există, de asemenea, motive textuale. Toate acestea cu reducerea strictă necesară, atâta timp cât se creează o acțiune și o structură de acțiune precisă, rotundă, ca în spectacol. Atunci ne putem întreba: care este diferența dintre ritualul obiectiv și spectacol? Ar fi singura diferență faptul că nu este invitat publicul? Aceasta este o întrebare legitimă. Printre altele, diferența constă, în locul de desfășurare a asamblării (le montage).”

---

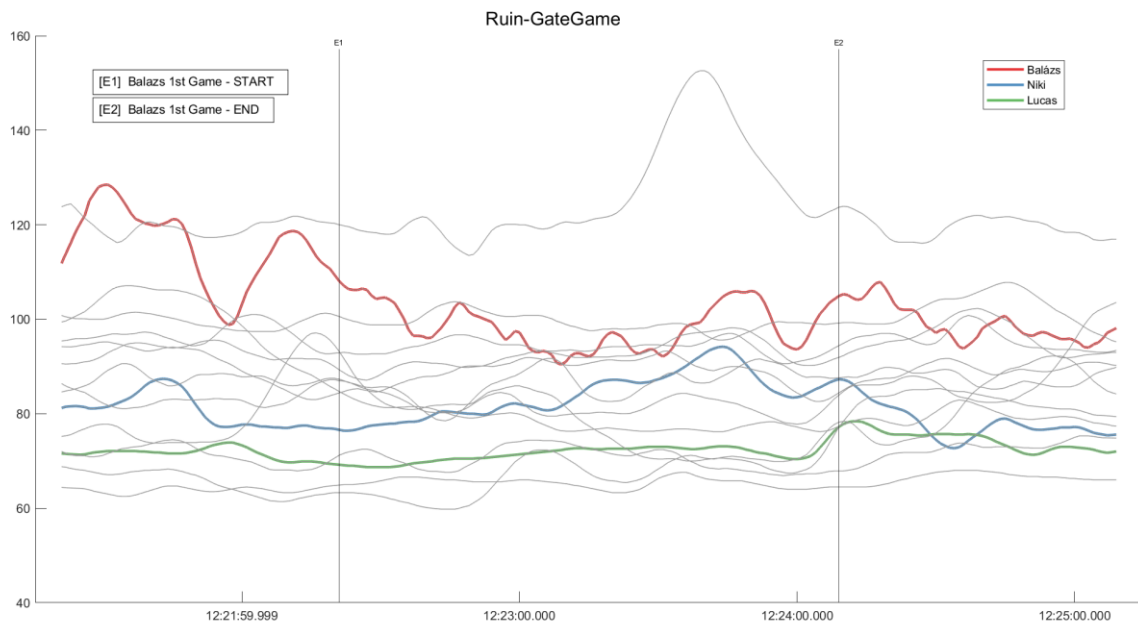
<sup>15</sup> GROTOWSKI 1995

<sup>16</sup> RICHARDS 1996

Dar de ce nu ar trebui ca oamenii, care desigur știau de ce vin sau pentru ce vin, să privească acest teatru?

Când urcăm pe scenă, ne simțim adesea goi. În fața publicului, sau în fața noastră, suntem văzuți fiziologic, inconfortabil<sup>17</sup>. Ritmul nostru cardiac este ridicat, iar ramura simpatică a sistemului nostru nervos autonom, acceleratorul, este puternic activat.

Fig. 2 - Modificări ale propriului meu nivel de stres înainte de o improvizație



Deși, într-un mediu prietenos, acest lucru rămâne la un nivel mai scăzut, totuși, chiar și între prieteni simțim, acum ceva depinde de noi, ceva *se întâmplă acum*. Este un sentiment visceral, ca cel al remușcărilor de conștiință. Acesta este sentimentul inconfortabil pentru care primim două recompense: experiența de a reuși să trecem (adică să ni *se întâmple ceva*) și atenția și feedback-ul publicului cu privire la succesul nostru.

Acesta este celălalt motiv pentru care ne luăm rămas bun de la public. Este greu să nu ne expropriem atenția: ei se uită la *mine*, *eu* sunt cel care conduce această mașinărie, eu *primesc* gloria. Chiar dacă știm că primim totul *de undeva*, succesul este totuși cules de "personalitate". Sensul psihologic al cuvântului personalitate este foarte diferit de cel folosit de Grotowski, care se referă la ceva foarte social. Personalitatea este un mijloc de a rămâne în șa; în timp ce partea tăcută - "esența" - suferă de egoismul personalității. Personalitatea nu are

<sup>17</sup> S. J. LEPORÉ, K. A. ALLEN, G. W. EVANS: Social support lowers cardiovascular reactivity to an acute stressor. *Psychosomatic Medicine*, noiembrie, 1993.



nicio intenție de a fi recunoscătoare pentru succesul cules. Nu tolerați o altă divinitate în inima voastră; nu este nevoie să declanșați vanitatea!

Trecerea fără public a devenit experimentul grupului din Pontedera. Într-un cerc strâns, ei au încercat pasajul în fiecare zi, dând mulțumiri dacă reușeau să treacă și digerând împreună dacă erau refuzați. Au încercat să ajungă la sursă ca *o comunitate*.

”Spectacolul este ca un imens lift, în care actorii sunt liftierii. În acest lift, publicul se află înăuntru, iar spectacolul îl transportă la un alt nivel sub forma unui eveniment. Dacă liftul funcționează, pentru spectatori înseamnă că asamblarea (montajul) are loc. În cazul artei ca vehicul, acest ascensor este la fel de simplu ca o scândură mare trasă de o frânghie, cu actorii înșiși, pe care o folosesc pentru a urca spre o energie mai subtilă și apoi coboară înapoi în corpul lor instinctiv. Aceasta este obiectivitatea ritualului.”<sup>18</sup>

Ce îi spun toate acestea unui creator care caută sensul teatrului de astăzi? De ce și pentru cine lucrăm? Pentru ce folosim expertiza noastră? În ce constă munca noastră, repetiția sau spectacolul nostru, care este considerată o trecere? În fața cui suntem responsabili?

Contrar legendei, Pontedera a primit vizitatori obișnuiți, în special tineri: studenți ai școlilor de artă și trupe de teatru independente. Aceste evenimente private-publice erau menite să prezinte "tehnologia" de lucru, însă munca profesională prezentată era animată de o căutare pur spirituală. Împărtășirea tehnicilor de lucru interior este gestul de bază al teatrului participativ.

### **TRADIȚIA PARTICIPATIVĂ**

Printre întrebările legate de rolul teatrului, apar motive de exploatare a funcțiilor sociale ale teatrului. Acest lucru nu este cu siguranță nou, deși este perceput întotdeauna revoluționar.

Companiile RIOTE fac parte toate, într-un fel sau altul, din tradiția participativă sau, poate că nu este prea mult spus, dintr-o mișcare. Munca noastră, obiectivele noastre și modul nostru de a fi sunt toate roadele gândirii teatrale care a început să se dezvolte în anii '60; căutăm posibilitățile reale ale teatrului în societate, cu o agendă sensibilă din punct de vedere social, îndepărtându-ne de confortul sălii de teatru.

Orice categorisire este incompletă, dar apar trei ramuri majore de teatru în afara domeniului artei destinat cumpărării, toate de natură *participativă*; interpreții voluntari participă nu ca profesioniști, ci de dragul motivării intrinseci a activității. O ramură se

---

<sup>18</sup> GROTOWSKI 1995

dezvoltă din practica creativă a teatrului profesionist, folosind procesele sale autohtone pe mai multe niveluri, cum ar fi pregătirea, repetițiile, spectacolele și evenimentele ulterioare. Acesta este *teatrul aplicat*. Cea de-a doua, *teatrul antropologic*, aduce la viață impactul, funcția și tradiția jocului în comunitate. Cel de-al treilea provine din lumea psihologiei, utilizând diverse metode de *teatru terapeutic* care folosesc puterea de vindecare a teatrului. Diferitele stiluri de dramapedagogie își au rădăcinile, în mare parte, în acest ultim stil: Drama in Education, sau Theatre in educațion.<sup>19</sup>

Conceptul de *teatru participativ* este astfel folosit de Grotowski pentru prima dată, deși, prin definiție, orice formă de artă instinctivă (o piesă de Crăciun sau o procesiune de carnaval) este participativă. În opera lui Grotowski, pentru prima dată în istoria genului, *teatrul profesionist își oferă instrumentele sale oamenilor care caută posibilitatea de a participa, pentru munca lor interioară asupra lor înșiși*.

În *teatrul surselor*, așa cum a fost numit teatrul participativ în Wrocław,

”este o sursă de diferite tehnici tradiționale care preced ramificații, diferențieri. La acea vreme, lucram mult în aer liber, căutând în primul rând ce poate face o ființă umană în propria singurătate, cum transformă o forță și o relație care *poate fi numită* într-un mediu natural. Obiectul percepției; circulația atenției; înțelegerea fluxului atunci când suntem în mișcare; un corp viu într-o lume vie; toate acestea au devenit, într-o anumită ordine, cuvintele structurale ale lucrării.”<sup>20</sup>

În calitate de participanți la programul european RIOTE prezentat mai jos, suntem direct legați de cercetarea Centrului de lucru; în calitate de artiști profesioniști, căutăm forme teatrale în care atât interpreții, cât și publicul sunt implicați într-un fel de voluntariat, cu scopul principal de a iniția, experimenta sau consolida procesele de ”lucru asupra sinelui”.

#### **EDUCAȚIE TEATRALĂ RURALĂ INCLUZIVĂ ÎN AER LIBER**

RIOTE este un program de educație pentru adulți, căruia documentul pe care îl citiți îi datorează existența. Scopul nostru cu această publicație este de a oferi oamenilor dedicați cât mai multe instrumente pentru a iniția proiecte de teatru participativ în propriul mediu.

Obiectul activității RIOTE este, în primul rând, de a învăța, exersa și transmite tehnici teatrale; în al doilea rând, de a crea spectacole de înaltă calitate care să funcționeze ca evenimente rituale în spații deschise pentru și cu participarea unor comunități mici; și în al

---

19 SAXTON & PENDERGRAST: *Applied Theatre. International Case Studies and Challenges for Practice*. Intellect, UK, Bristol, 2009.

<sup>20</sup> GROTOWSKI 1995

treilea rând, de a oferi o bază organizațională și socială pentru această activitate. Ideea de voluntariat persistă chiar dacă facem toate acestea pentru un salariu, deoarece lucrăm cu toții în ONG-uri nestructurale, unde nici abundența financiară și nici siguranța existenței nu sunt caracteristicile principale.

Ca un set de informații la fel de important, aici găsiți obiectivele, principiile și practicile extrase și organizate pe care cele șapte grupuri RIOTE3 le-au aplicat în programele lor de teatru participativ în șapte zone rurale europene.

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9\\_ov/edit?usp=sharing&ouid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9_ov/edit?usp=sharing&ouid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true)

Teatrul participativ, creat de profesioniști ai teatrului, este un fenomen nou și o perspectivă vertiginoasă pentru dezvoltarea spirituală și socială a oamenilor din secolul XXI care trăiesc în condiții de izolare. Cum are loc această dezvoltare? Există ceva comparabil în toate aceste practici:

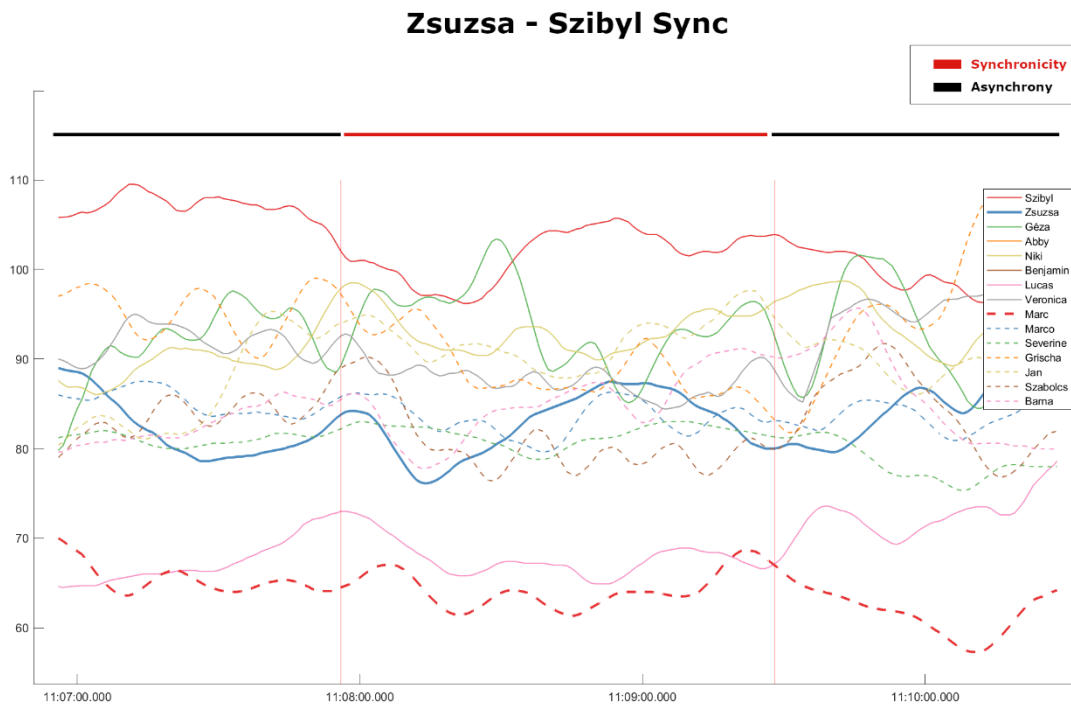
Deoarece teatrul nu este un concept, ci mai degrabă o serie de interacțiuni fizice, participarea corporală este inevitabilă. Mai mult, participanților li se cere să își pună în joc de bună voie propria psihofiziologie cu ceilalți. Interacțiunea are loc parțial, sau în întregime, în afara domeniului conștiinței și, ca atare, este dificil de controlat. Funcția noastră de control ne asigură un grad sănătos de autoritate asupra propriei noastre participări în relațiile noastre; ne reținem cu simplul scop de a nu fi răniți, de exemplu, pentru a ne permite marja de manevră de a ieși dintr-o situație pe care nu o dorim. Controlul este crucial în interacțiunile noastre sociale, dar este și motivul pentru care nu beneficiem de efectele mentale și fiziologice pozitive ale *sincroniei interacțiunii*<sup>21</sup> și ale procesului interpersonal de *mindsight*<sup>22</sup> în relațiile noastre sociale.

---

<sup>21</sup> VARGA Katalin: *A hipnotikus kapcsolat élmény világa. Phenomenology of Hypnotic experience*. Medicina, Budapest, 2017.

<sup>22</sup> Daniel SIEGEL: *Mindsight*. Bantam Books, New York, 2010.

Fig. 3 / Fig. 4 - Controlul – acționând individual / Acționarea într-o manieră orchestrată



În primul rând, această groapă-deficit interacțional este umplut de teatrul participativ, oferind, chiar așteptând, o conexiune față în față și poate fi descris ca o *acțiune colectivă concertată (sau intenție de a acționa) a indivizilor*.

Știința contemporană oferă speranță, prin mai multe descoperiri legate de fenomenul *sincroniei interacționale* (și multe altele), că oamenii, ca fiind încorporați în comunitate, să pot trăi atașamentul securizant, incluziunea socială, posibilitatea de a oferi îngrijire, afirmarea valorii de sine, relații de încredere, consiliere directă și non-verbală.

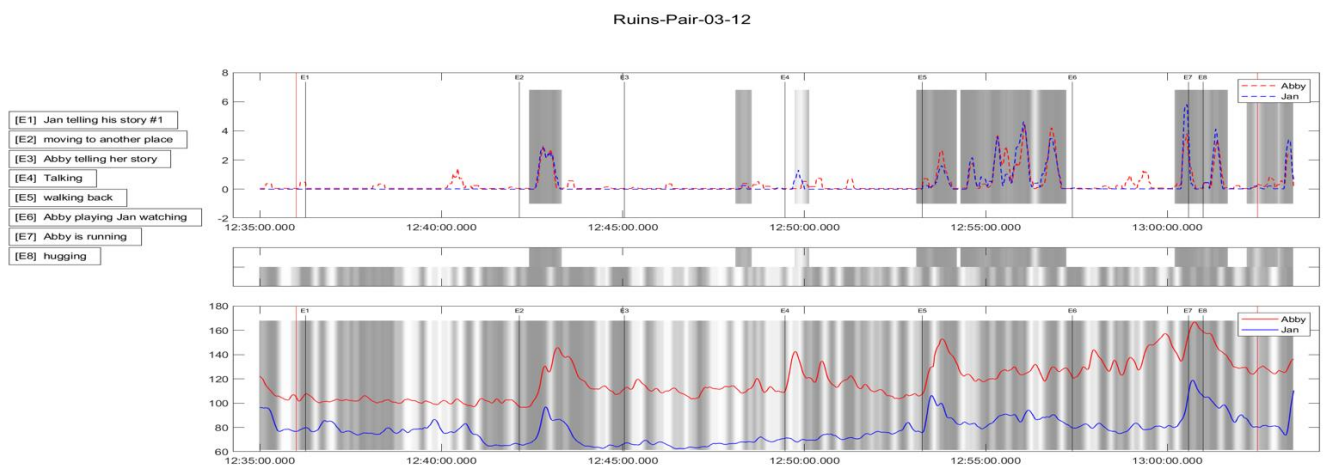


Fig. 5 - Sincronia diadică în formarea teatrului participative

Evenimentele sincrone, interacționale care au loc într-o relație de atașament securizant permit, prin urmare, împărtășirea rezultatelor și dificultăților individuale de a face față; ele oferă sentimentul liniștitor că strategiile și soluțiile la propriile probleme sunt comune. Puteți citi mai multe despre acestea mai târziu, în studiul fenomenului de interacțiune prin hipnoză.

Sistemul de valori care se cristalizează în prezent în jurul metodelor de *social advocacy* și de învățare, se concentrează pe succesul individual, punând accentul pe abilitățile care sunt esențiale pentru obiectivele personale și bunăstarea individuală. Acesta neglijează abilitățile necesare pentru *a fi în communitas* și pentru a păstra în vedere interesele comune care ajută la prosperarea și echilibrul *unui grup*. Chiar și anumite ramuri ale Drama în educație (Drama in Education) încurajează succesul individului, prin formarea de opinii și adaptarea în cadrul grupului. Aceasta nu este o problemă morală; fără abilitățile necesare pentru a funcționa cu succes într-un grup, ne poticnim în multe situații sociale fără să înțelegem, pur și simplu pentru că sensibilitatea și repertoriul comportamental necesar nu sunt dezvoltate.

Aproape în mod unic în grupurile de teatru participativ, pot fi exersate situații de tip psihodinamic, de relații sociale. Dezvoltarea soluțiilor RIOTE enumerate mai sus, au abordat nevoi delimitate în așezările rurale, rezultând în produse artistice specifice cu care artiștii au încercat să umple goluri în comunitățile în care și-au asumat un rol. Știm "a priori" că aceste goluri (nevoi) sunt de natură psihofiziologică și psihologică, sunt procese reale în viața reală, implicând pretutindeni, de fiecare dată un anumit grad de *stres*, principalul coeficient al vieții noastre, la care teatrul încearcă să se raporteze într-o eliberare substanțială, faptică și tangibilă. O propunere fundamentală a programului nostru este aceea că aceste răspunsuri substanțiale declanșează schimbări pozitive tangibile la nivelul corpului și al minții și, prin urmare, impactul lor trebuie să fie măsurabil atât asupra indivizilor, cât și asupra comunității.

#### **MĂSURAREA CALITĂȚII VIEȚII ÎN GRUPURILE PARTICIPATIVE DIN AȘEZĂRILE RURALE EUROPENE**

Stresul este ușor de afirmat prin măsurarea ritmului cardiac cu ajutorul unor senzori de uzură ușoară. O comparație între sarcina de stres și indicele de recuperare, lizibil în cifrele Variabilității Ritmului cardiac, este cel mai bun indicator al Stării de bine.

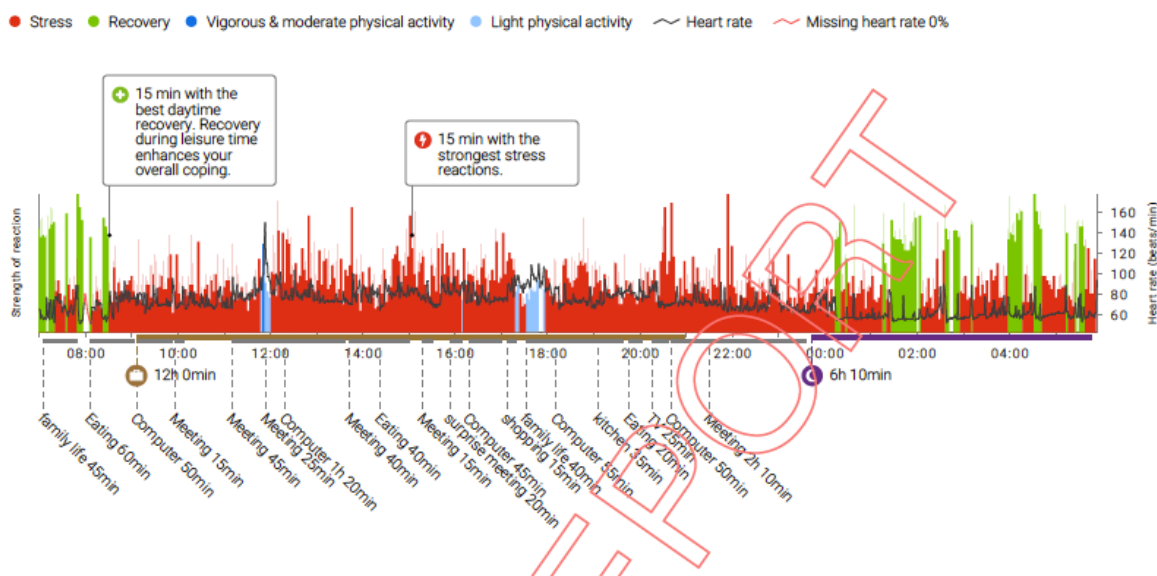


Fig. 6 - Rezultatele evaluării stilului de viață al autorului într-o zi deosebit de stresantă

Am măsurat calitatea vieții membrilor a 9 trupe de teatru participativ înainte și a 3 trupe și după implicarea lor în procesele de teatru. Ne-am propus să folosim tehnologia pentru a îmbunătăți gradul de conștientizare a participanților în materie de sănătate și pentru a-i ajuta să promoveze competențele digitale, esențiale în secolul XXI. Prin analiza propriilor lor date biometrice în timp ce citesc *rapoartele Firstbeat*, se construiește o punte între percepția somatică interioară inconștientă și zonele superioare ale creierului, ajutându-vă să adoptați o abordare mai conștientă a propriilor obiceiuri zilnice. Înregistrarea măsurătorilor vă oferă o legătură directă între factorii care influențează starea de bine și starea fizică/mentală reală, facilitând astfel dezvoltările legate de stilul de viață.

În timpul măsurătorilor de grup, am folosit un dispozitiv dezvoltat pentru biofeedback în sporturile de echipă, Polar Team-pro<sup>23</sup>, care ne-a permis să măsurăm grupuri mari simultan într-o perioadă scurtă de timp. Acest sistem este potrivit și pentru urmărirea activităților de grup nesportive, cum ar fi antrenamentele și repetițiile la teatru. În mod similar cu Firstbeat, măsurătorile Polar au avut un impact foarte spectaculos asupra conștientizării de către grup a alinierii și sincronizării fizice: simpla practică a măsurătorilor a atras atenția asupra schimbărilor ocazionale ale coeziunii grupului, asupra prezenței sau absenței acestuia și a dezvoltat un nou tip de atenție în rândul participanților.

Aceste tehnologii au avut un efect, fără ca măcar să înceapă să exploateze potențialul

<sup>23</sup> <https://www.polar.com/en/b2b/team>

științific al analizei măsurătorilor.

Acum am ajuns într-un punct în care nu putem evita să vă oferim acel capitol amplu despre psihologia (nu întotdeauna) pozitivă: un bazin de cunoștințe cu concepte utile, uneori inspirate și, poate, uneori, de neînțeles. Nu va trebui să vă plimbați îndelung prin lumea psihologiei. Și nici nu vi se va cere să urmați un curs accelerat. Totuși, capitolul următor nu este un eseu, având o valoare științifică. Voi face tot posibilul să scriu cât mai simplu; vă rog, luați cât de mult puteți suporta.

# FAPTE DESPRE TEATRU

*contextul psihofiziologic și comportamental al artei dramatice*

Acest manual sintetizează metodele utilizate și lecțiile conținute în cadrul programului de educație pentru adulți RIOTE3. El se bazează pe un proiect de cercetare, al *nouălea simț*: un studiu în curs de desfășurare care a acumulat cunoștințe timp de un deceniu și jumătate pentru a fi publicat aici.

În următorul capitol monografic, voi încerca să sistematizez cercetările și teoriile psihofiziologice și psihologice, în mare parte contemporane, care au fost importante pentru înțelegerea mea a teatrului (artelor spectacolului) la nivel fenomenologic. Pentru cei care meditează asupra viitorului teatrului, sper să vă inspir prin introducerea acestei perspective științifice. Am încercat să găsesc un echilibru delicat între înțelegerea științifică, teoria artistico-filosofică și intuițiile și întrebările mele. Am făcut acest lucru pentru că știu că voi, oamenii curioși, nu vă mulțumiți cu o simplă descriere a metodelor, ci mai degrabă așteptați ca îndoielile voastre să fie abordate, iar voi veți aplica această cercetare într-un context mai larg de semnificații atunci când vă veți pune mintea la învățătură.

## FENOMENOLOGIA TEATRULUI

Procesul de creație teatrală, ca activitate de grup, împletește mai multe fenomene psihologice care nu sunt direct vizibile în momentul în care spectacolul este jucat sau recepționat, dar care, cu toate acestea, fac parte din realitatea totală a evenimentelor teatrale. În formele participative de teatru utilizate în scop terapeutic sau de dezvoltare, efectele pozitive au loc în acest domeniu invizibil, iar procesul etichetat mai sus drept "creativ" este mai esențial decât, spectacolul în sine (dacă este unul create). În lumea științei, în ultimele două decenii, acest efect pozitiv<sup>24</sup> a făcut obiectul interesului la fel de mult ca și interpretarea fenomenului teatral clasic în sine. În timp ce acesta din urmă scurtează durata de viață a multor oameni de teatru<sup>25</sup>, primul dezvoltă capacitățile externe, interne și sociale și sănătatea mentală a participanților<sup>26</sup>.

Vocația mea, în ambele forme menționate mai sus, este teatrul. Nu am două piste și nici nu disting diferențele dintre mai multe procese: atenție interioară, conexiune, interacțiune

---

<sup>24</sup> GOLDSTEIN 2012; CELUME & GOLDSTEIN 2019; McDONALD & GOLDSTEIN 2020; GOLDSTEIN & LERNER 2017, HAYFORD & KATTWINKEL, 2018; LIPPI, et al. 2016; MAGES 2006; VAN DE VYVER & ABRAMS 2018

<sup>25</sup> George Davey SMITH: *Moartea la Hollywood*. Biblioteca Națională de Medicină, 2001.

<sup>26</sup> IONNU et al. 2021, CORBETT et al., 2019; CORBETT et al., 2016b, GULI et al., OMASTA 2014, 2013; GOLDSTEIN și WINNER, 2012; KEMPE și TISSOT, 2012; GONCU și PERONE, LARSON și BROWN, 2007; 2005; SCHMITT, 1981; ROWE et al. 2018



(happening), sincronicitate, flux sau integrare. Sunt convins că toată lumea ar trebui să experimenteze teatrul ca participant; jucând. În prezent, pentru majoritatea oamenilor, teatrul este mai familiar doar din punct de vedere receptiv, sau nici măcar atât. Scopul meu este de a aduce argumente convingătoare pentru importanța socială generală a artelor spectacolului și vreau ca elementele de bază să fie bine înțelese: psihologia și psihofiziologia sistemelor pe care teatrul le pune în mișcare.

## TEATRU ȘI BUNĂSTARE

Principalul motiv pentru care mă refer frecvent la Dr. Daniel Siegel este că el sintetizează rezultatele unei bogate cercetări contemporane în domeniul neuroștiințelor și al psihologiei. El oferă cititorului profan modele coerente, simboluri puternice și o schemă conceptuală ușor accesibilă cu ajutorul căreia să înțeleagă funcționarea psihică umană.

Următorul glosar de termeni din cartea sa *Mindsight* (2010) reunește o serie de modele operaționale. Acesta este un echivalent demn, în idealismul său, al conceptelor-cheie ale lui Grotowski, rezumate în capitolul anterior. Ambele sunt reprezentative pentru ramura pozitivă a psihologiei care se ocupă nu de tulburări, ci de potențialul sistemic. Sper că modelele lui Siegel sunt suficient de concise și generale pentru a permite cititorilor mai puțin familiarizați cu lumea psihologiei, să relaționeze munca lor cu propriile experiențe.

”Iată o duzină de concepte de bază și de termeni și idei conexe, care constituie fundamentul abordării noastre de vedere a minții, integrare și bunăstare.

Ψ *Triunghiul bunăstării* dezvăluie trei aspecte ale vieții noastre. *Relațiile*, *mintea* și *creierul* formează cele trei puncte care se influențează reciproc în Triunghiul bunăstării. *Relațiile* reprezintă modul în care energia și informațiile sunt împărtășite pe măsură ce ne conectăm și comunicăm unii cu alții. *Creierul* se referă la mecanismul fizic prin care circulă această energie și informație. *Mintea* este un proces care reglează fluxul de energie și informații. Mai degrabă decât să ne împărțim viețile în trei părți separate, Triunghiul reprezintă de fapt trei dimensiuni ale unui singur sistem de flux de energie și informații.

Ψ *Observarea minții (Mindsight)* este un proces care ne permite să monitorizăm și să modificăm fluxul de energie și de informații în cadrul Triunghiului de bunăstare. Aspectul de *monitorizare* al *mindsight*-ul implică detectarea acestui flux în interiorul nostru - percepându-l în propriul sistem nervos, pe care îl numim Creier - și în interiorul celorlalți prin intermediul Relațiilor noastre, care implică schimbul de

energie și fluxul de informații prin diverse mijloace de comunicare. Apoi putem *modifica* acest flux prin conștientizare și intenție, aspecte fundamentale ale minții noastre, modelând în mod direct căile pe care fluxul de energie și de informații le urmează în viața noastră.

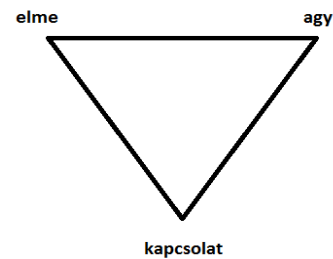


Fig. 7 - Triunghiul bunăstării

- Ψ Un *sistem* cuprinde părți individuale care interacționează între ele. În cazul sistemelor noastre umane, aceste interacțiuni implică adesea *fluxul de energie și de informații*. Energia este proprietatea fizică care ne permite să facem ceva; informația este reprezentarea a altceva decât ea însăși. Cuvintele și ideile sunt exemple de unități de informații pe care le folosim pentru a comunica între noi. Relațiile noastre implică legătura noastră cu alte persoane în perechi, familii, grupuri, școli, comunități și societăți.
- Ψ Putem defini *bunăstarea* ca fiind cea care apare atunci când un sistem este integrat. *Integrarea implică legătura dintre părțile diferențiate ale unui sistem*. Diferențierea componentelor permite părților să se individualizeze, obținând funcții specializate și păstrându-și suveranitatea într-o anumită măsură. Legătura dintre părți implică conectarea funcțională a componentelor diferențiate între ele. Promovarea integrării implică cultivarea atât a diferențierii, cât și a legăturii. Mindsight poate fi folosit pentru a crea în mod intenționat integrarea în viața noastră.
- Ψ Atunci când un sistem este deschis la influențe exterioare și capabil să devină haotic, acesta se numește sistem dinamic, neliniar, complex. Atunci când acest tip de sistem este integrat, el se mișcă într-un mod care este cel mai flexibil și adaptabil. Ne putem aminti caracteristicile unui flux integrat al sistemului cu ajutorul acronimului *FACES: Flexibil, Adaptiv, Coerent, Energizat și Stabil*.

Fig. 8 - Râul integrării

- Ψ *Râul integrării* se referă la mișcarea unui sistem în care fluxul integrat FACES este canalul central și are calitatea de a fi armonios. De o parte și de alta a fluxului Râului se află două maluri - haos și rigiditate. Putem detecta când un sistem



nu este integrat, când nu se află într-o stare de armonie și bunăstare, prin caracteristicile sale haotice sau rigide. Exploziile recurente de furie sau de teroare și faptul de a fi cuprins de un sentiment de paralizie sau de gol în viață sunt exemple ale acestor stări haotice și rigide din afara Râului integrării.

- Ψ În acest model, opt *domenii de integrare* pot fi exploatate pentru a promova bunăstarea. Printre acestea se numără *integrarea conștiinței, integrarea pe orizontală, pe verticală, integrarea memoriei, a narativei, a propriilor stări, integrarea interpersonală și temporală*. Întrucât mintea este un proces întrupat și relațional care reglează fluxul de energie și de informații, ne putem folosi focalizarea intenționată a conștiinței noastre pentru a direcționa acest flux spre integrare atât în Creier, cât și în Relații. Pe măsură ce aceste domenii de integrare sunt cultivate, poate începe să apară un al nouălea domeniu, *integrarea transpirațională*, în care ajungem să simțim că facem parte dintr-un întreg mult mai mare, interconectat.
- Ψ Integrarea în relații implică o comunicare armonizată între oameni care sunt onorați pentru diferențele lor și apoi legați împreună pentru a deveni un "noi". Integrarea în creier - termen pe care îl folosim ca termen pentru sistemul nervos extins distribuit în întregul corp - implică legarea unor zone neuronale separate, diferențiate și a funcțiilor lor specializate una de cealaltă. Concentrarea atenției noastre direcționează fluxul de energie și informații prin anumite circuite neuronale. În acest fel, putem spune că *mintea folosește creierul pentru a se crea pe sine*. Atenția activează căi neuronale specifice și pune bazele schimbării conexiunilor dintre acei neuroni care trag, prin intermediul unui proces fundamental numit *neuroplasticitate*. Funcția minții noastre - reglarea fluxului de energie și de informații - poate schimba de fapt structura creierului însuși. Mindsight ne permite să creăm integrarea neuronală.
- Ψ Un exemplu de integrare neuronală este dezvăluit de funcțiile care apar dintr-o zonă foarte integratoare a creierului numită *cortexul prefrontal mijlociu*. Implicând părți specifice ale regiunii prefrontale situate în spatele frunții (inclusiv cingularul anterior, orbitofrontal și zonele prefrontale mediale și ventrolaterale), fibrele integratoare prefrontale medii leagă între ele întregul cortex, zona limbică, trunchiul cerebral, corpul propriu-zis și chiar sistemele sociale. Cele *nouă funcții prefrontale medii care rezultă din această integrare neuronală multidimensională* includ: 1) reglarea corpului, 2) comunicarea armonizată, 3) echilibrul emoțional, 4) modularea fricii, 5) flexibilitatea răspunsului, 6) intuiția, 7) empatia, 8) moralitatea și 9) intuiția. Aceste funcții ar fi în fruntea listei multor persoane în ceea ce privește descrierea stării de

bine. Ele sunt, de asemenea, rezultatul și procesul stabilit al abilităților reflexive de a privi în interior, iar primele opt din această listă sunt rezultate dovedite ale unor relații sigure între părinți și copii, pline de iubire. Această listă exemplifică modul în care integrarea promovează bunăstarea.

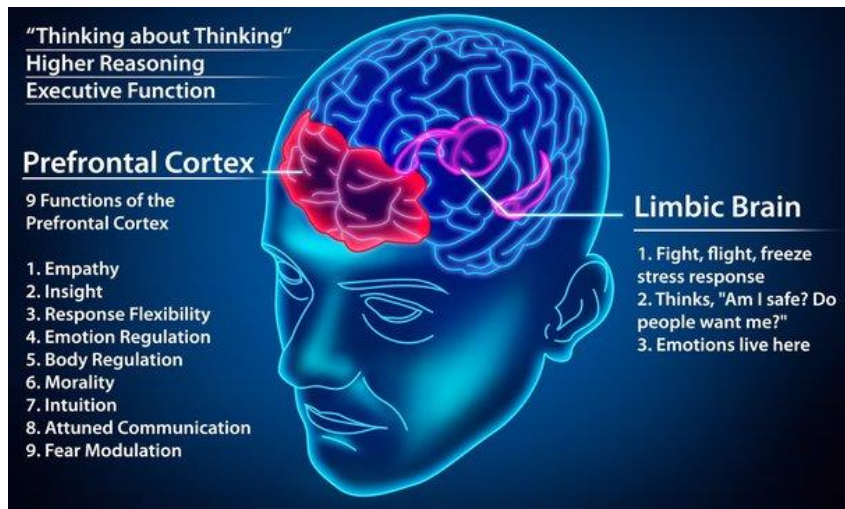


Fig. 9 - Cortexul prefrontal

Ψ Mindsight-ul nu emană doar din cortexul prefrontal mijlociu. Practica reflexivă de concentrare a atenției interne asupra minții însăși, cu *deschidere, observație și obiectivitate* - elementele esențiale ale unei *lentile* consolidate al *observării minții* - promovează *probabil* creșterea acestor fibre prefrontale medii integratoare. Folosim acronimul *SNAG (Stimulate Neuronal Activation and Growth)* pentru a desemna modul în care *stimulăm activarea și creșterea neuronală*. Acesta este fundamentul neuroplasticității, al modului în care experiențele - inclusiv focalizarea atenției noastre - transformă structura creierului. Mindsight smulge (SNAGs) creierul spre integrare, făcând posibilă promovarea intenționată a legăturii și diferențierii în cadrul diferitelor domenii de integrare.

Ψ O *fereastră de toleranță* se referă la banda de niveluri tolerabile de excitare în care putem atinge și rămâne într-o curgere integrată *FACES* și trăi în armonie. Ferestrele lărgite creează reziliență în viața noastră. Dacă o Fereastră este îngustată, atunci devine mai probabil ca fluxul de energie și de informații să iasă în afara limitelor sale și ca viața noastră să devină haotică sau rigidă. Stările integrate în cadrul Fereastră de Toleranță reprezintă experiența noastră subiectivă de a trăi cu un sentiment de ușurință și în fluxul armonios al *FAPTELOR* pe Râul Integrării. Pe măsură ce urmărim mintea - urmărind *Senzațiile, Imaginile, Sentimentele și Gândurile (SIFT)* care ne domină lumea noastră internă - putem *monitoriza* fluxul de energie și de informații moment cu moment în cadrul Ferestrei noastre de toleranță și ne putem *modifica* starea internă pentru a rămâne integrați și în fluxul *FACES*. În cele din urmă, putem folosi această

monitorizare și modificare pentru a ne schimba nu numai *starea noastră* prezentă, ci și *trăsăturile noastre* pe termen lung, care dezvăluie modul în care ferestrele noastre pentru diverse sentimente sau situații pot fi lărgite prin schimbări în circuitele de reglementare dinamice ale creierului nostru.

Ψ *Roata Conștientizării* este o metaforă vizuală a minții. Putem rămâne în *centrul* deschis și receptiv al Roții pentru a sesiza orice activitate mentală care apare de pe *marginile*, fără a ne lăsa absorbiți de ea. Un butuc întărit ne permite să ne lărgim Ferestrele de toleranță, pe măsură ce devenim mai atenți, mai obiectivi și mai deschiși, obținând astfel mai multă reziliență în viața noastră. Mindsight-ul valorifică această capacitate importantă de a rămâne receptivi și de a fi capabili să monitorizăm lumea interioară cu mai multă claritate și profunzime. Suntem apoi în măsură să ne modificăm lumea interioară și interpersonală, pe măsură ce cultivăm integrarea și ne îndreptăm viața spre mai multă compasiune, bunăstare și sănătate."<sup>27</sup>

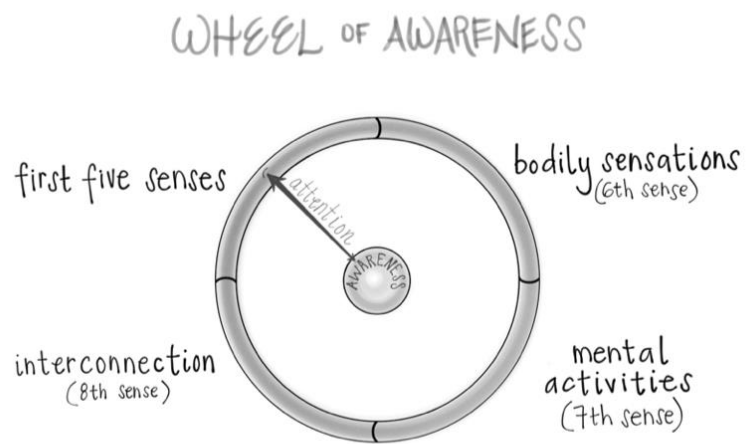


Fig. 10 - Roata conștientizării

La gândurile lui Siegel, aș adăuga un singur punct de vedere, și anume că procesele descrise ca fiind *mindsight* sunt percepute în corp. Gestul central evidențiat mai sus, percepția de sine, nu este doar integrarea unor "gânduri", ci a unor procese psihofizice reale, în timp real.

### EXPERIENȚA ÎNTRUCHIPATĂ

Teatrul este un eveniment social, creat cu scopul de a avea experiența *lunii interioare*, stările *emoționale*, *conștiente* și *fizice*, *experiențele comportamentale* și *relaționale* și *narațiunea* semenilor noștrii. Funcțiile corpului și ale minții umane, *sistemul neuronilor oglindă*, *starea de conștiință alterată*, *procesul cognitiv*, *experiențele de flux* - și de *integrare* -

<sup>27</sup> Daniel SIEGEL: *Mindsight*. Bantam Books, New York, 2010.

oferă cadrul acestui *eveniment social*.

Psihologia cuprinde totalitatea funcționării umane. Fiecare subdomeniu ar putea, de fapt, să revendice propria definiție a evenimentului teatral: hipnoză în masă, interacțiune polivagală de grup, ansamblu de experiențe cognitive bazată pe corp sau sincronizare intenționată. Oricare ar fi definiția pe care o preferați, nu putem omite structura cerebrală fundamentală, *sistemul neuronilor oglindă*, care a evoluat doar la primate.

## **ZONE PREMOTORII**

La mijlocul anilor '90, la Universitatea din Parma, au fost studiate zonele premotorii ale lobilor frontali (care planifică mișcările) ale maimuțelor cu ajutorul unor electrozi implantați. Oamenii de știință au examinat celulele nervoase una câte una și, atunci când maimuța întindea mâna după o alună, un anumit electrod se declanșa. Aceasta nu a fost o surpriză: la asta se așteptau. Dar ceea ce s-a întâmplat în continuare a schimbat ceea ce știm despre cum funcționează mintea. Când maimuța pur și simplu s-a *uitat la* unul dintre cercetători care ronțăia alunelă, același neuron a tras<sup>28</sup> cu o intensitate uimitoare.

Cercetătorii au observat ulterior că imitarea gestului nu era suficientă pentru a induce un potențial electric. Oglindirea se producea numai atunci când mișcarea observată era *centrată pe scop*, adică atunci când maimuța observa efectiv omul care mânca mâncarea.<sup>29</sup> Sistemul neuronilor oglindă (MNS – Mirror Neuron System), situat la limita dintre lobi parietal, temporal și frontal ai emisferei stângi<sup>30</sup>, este declanșat să se activeze doar de o acțiune cu *intenție reală*. Celulele neuronilor oglindă sunt multimodale; ele asociază toate formele de informații despre un obiect cu obiectul în sine. De exemplu, dacă învelișul unei alună se sparge, celula se declanșează deja.<sup>31</sup> Cu toate acestea, neuronii oglindă nu sunt mișcați de nicio formă de prefăcătorie. MNS sau, mai recent, cadrul "ideomotor"<sup>32</sup>, a fost identificat de atunci la om și este considerat în prezent la baza comportamentului social, a empatiei, a teoriei minții (TOM)<sup>33</sup> și a învățării.

---

<sup>28</sup> Activitatea celulelor nervoase, potențialul electric indus, reprezintă "tragerea".

<sup>29</sup> UMILT`A et al. 2001

<sup>30</sup> DI PELLEGRINO et al. 1992; GALLESE et al. 1996; RIZZOLATTI & CRAIGHERO 2004

<sup>31</sup> KEYSERS et al. 2003, KOHLER et al. 2002

<sup>32</sup> IACOBONI 2009

<sup>33</sup> a se vedea capitolul următor

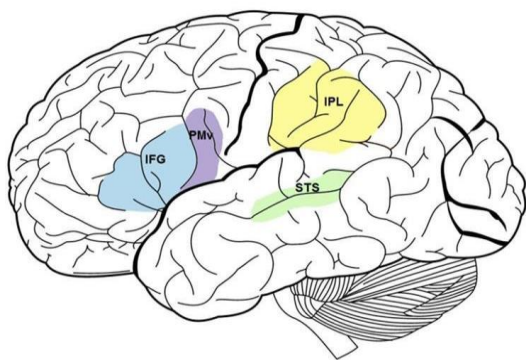


Fig. 11 - Sistemul neuronilor oglindă

Oglindirea comportamentului celuilalt se întâmplă foarte rapid, automat și continuu. Copiem fără voia noastră modelele de mișcare, emoționale și de intenționalitate ale celorlalți "conturându-se" pe cel de-al 44-lea câmp premotor, obținând astfel un *desen intern* complet precis al intenției de acțiune a semenilor exprimată în posturi. Conturul care apare în noi, ne pregătește pentru comportamentul așteptat al celorlalți și ne ajută să alegem strategia de comunicare adecvată.<sup>34</sup>

Mintea noastră folosește aceleași zone premotorii ale creierului pentru a vizualiza mișcările altora, precum și pentru a ne planifica propriile mișcări și pentru a *oferi feedback* cu privire la mișcările care s-au încheiat. Oglindirea este, ca toate celelalte simțuri ale noastre, o funcție. Prin simulare, "vedem" sentimentele asociate unei acțiuni, în timp ce senzațiile corporale corespunzătoare sunt, de asemenea, evocate la observator. Indiferent dacă permitem sau nu ca acest proces să ajungă la nivelul conștiinței, experimentăm în mod constant lumea interioară a celorlalți în timp real.

Vittorio Gallese, membru de bază al echipei de oameni de știință care a conceput experimentele cu maimuțe (inumane după standardele actuale), a dedicat un studiu special implicațiilor teatrale ale MNS. "Studiul dimensiunii neuronale a intersubiectivității și al rolului-cheie al mecanismelor de simulare în această dimensiune oferă un punct de plecare pentru o înțelegere empirică a expresivității mimetice a prezenței actorului și a rolului activ al spectatorului și, în general, pentru a gândi despre originile practicii teatrale."<sup>35</sup>

Conform modelului lui Gallese, teatrul se întâmplă atunci când participăm la comportamentul altora ca observatori voluntari; în această situație simularea noastră corporală trezește o anumită stare de spirit, care este *sincronizarea intenționată*. Simularea corporală are o repercusiune: mișcările persoanei observate în mod voluntar nu se mai pot comporta la fel ca și cum nimeni nu ar fi privit. Ele devin mai conștiente sau controlate.<sup>36</sup> Chiar și pentru cel mai priceput actor, este o sarcină dificilă, dacă nu chiar imposibilă, să se comporte ca și cum nimeni nu ar fi privit. Acest context de "a fi văzut" creează un disconfort imediat pentru

<sup>34</sup> RIZZOLATTI & ARBIB 1998

<sup>35</sup> Vittorio GALLESE: Il corpo teatrale: Mimetismul. Neuroni Specchio, Simulazione Incarnata. *Teatro e Neuroscienze*, 36. o.

<sup>36</sup> GUEGUEN 2011

majoritatea. *Simțim în sinea noastră* că cineva ne privește.

Condiția prealabilă a situației teatrale este un fel de consens, o *voință* reciprocă de a se oglindi, încât "actorul, respectând regulile funcționale, devine un alt sine, realizat într-un alt corp."<sup>37</sup>

A oglindi și a fi oglindit este o responsabilitate, atât pentru că necesită o conștientizare din partea tuturor *participanților*, cât și pentru că nimic nu poate fi ascuns, deoarece întregul spectru al corpului este oglindit. *Expresivitatea mimetică* ar putea fi înțeleasă ca o atenție bazată pe corp, ceea ce reprezintă o chestiune fundamentală a muncii actorului. "MNS aduce o contribuție fundamentată empiric la privirea teatrului dintr-o perspectivă a științelor naturale și, prin urmare, o perspectivă universal."<sup>38</sup>

Descoperirea MNS-ului, conform căreia gesturile "marcate" nu sunt oglindite în mod egal, pune sub semnul întrebării însăși baza practicii teatrale obișnuite. Totuși, este un fapt că spectatorii aplaudă (inclusiv eu) spectacole care sunt *prin genul lor* marcate, despre care fiecare participant de pe scenă este conștient și undeva distanțat de ceea ce face. MNS nu ne împiedică să jucăm marcat. Apar o mulțime de contradicții: de fapt, fenomenul numit "contagiune emoțională"<sup>39</sup> folosește sistemul ideomotor pentru a disemina modele de comportament neindigen sau copiat.

## OGLINDIRE ȘI SINCRONIZARE

Cercetările au arătat că sincronicitatea este mai rar un fenomen conștient (explicit) și mai des un fenomen involuntar (implicit). Imitarea conștientă este urmată de o sincronizare involuntară de durată mai lungă.<sup>40</sup> Același lucru este valabil și în cazul stărilor de spirit și al emoțiilor;<sup>41</sup> este dificil să rămâi independent de șabloanele și modelele care apar în mediile sociale. Acest lucru este valabil și pentru mimarea obiectivelor, atitudinilor, vocabularului și a opiniilor<sup>42</sup> ... Schimbul de stereotipuri și de conținuturi de cunoștințe simplificate, inclusiv mimarea comportamentelor ușor de citit, este, de asemenea, favorizat în detrimentul schimbului de conținuturi specifice și complexe.<sup>43</sup>

*Sincronicitatea poate fi urmărită prin mai multe procese psihofiziologice. Respirația, reacțiile viscerale, reacțiile galvanice ale pielii și, mai ales, sincronizarea bătăilor inimii preced și*

---

<sup>37</sup> GALLESE a se vedea mai sus

<sup>38</sup> GALLESE a se vedea mai sus

<sup>39</sup> CHARTRAND & LAKIN 2012

<sup>40</sup> YUN, WATANABE, SHIMOJO 2012

<sup>41</sup> BARASADE 2002

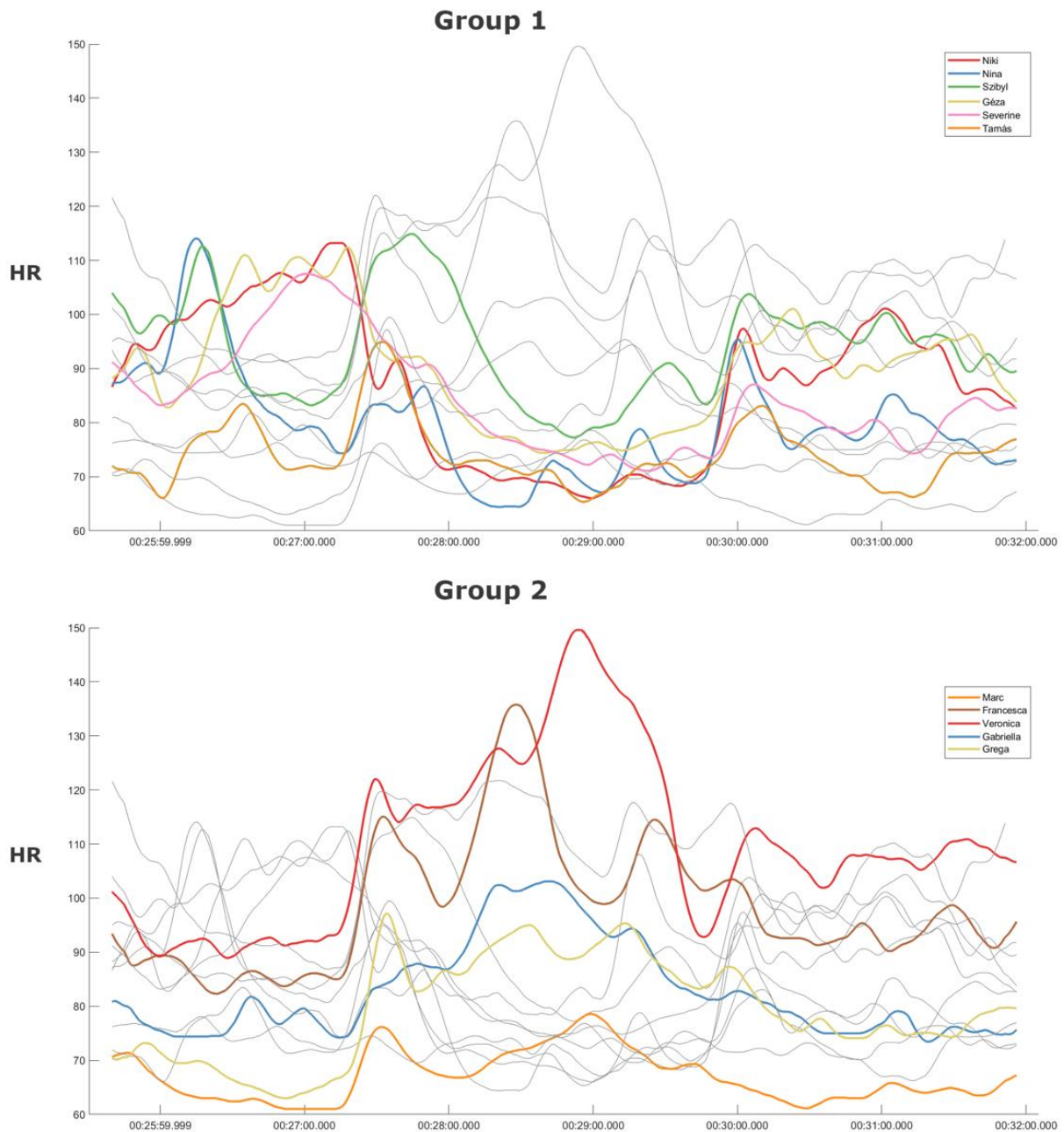
<sup>42</sup> VAN SWOL & DRURY 2006

<sup>43</sup> CLARK & KASHIMA 2007, CASTELLI et al. 2009



constituie sincronizarea comportamentului. Împărtășirea gândurilor și a sentimentelor are loc în primul rând prin intermediul funcțiilor și semnelor corporale; ea devine apoi cognoscibilă pentru zonele superioare ale creierului, datorită proceselor cognitive.<sup>44</sup>

Fig. 12 - Sincronizarea ritmului cardiac și a comportamentului în cadrul antrenamentului RIOTE din Cserkút



Viața umană se desfășoară în mod obișnuit în relații de grup. De ce este atât de greu să admitem că nu putem fi liberi de o strânsă interconectare între noi? Suntem în mod constant și inevitabil parte a unor procese sociale mici și mari care nu pot cere în permanență permisiunea și autoritatea conștiinței. Cu toate acestea, conștiința este "per naturam"

<sup>44</sup> vezi capitolul *Cogniția fizică*

*individuală*, ea se ridică rareori la niveluri colective, ceea ce poate că este motivul pentru care discursul public despre comunitate este atât de controversat. Cunoștințele noastre științifice oferă, de asemenea, o gamă largă de interpretări contradictorii ale sincronicității, de la interacțiunea vindecătoare<sup>45</sup> până la fenomenele comportamentale contagioase discutate mai sus. Conform *teoriei mindsight*, este vorba de *aparitia mindfulness* (atenția conștientă), care ar face diferența, conferind sincronicității comportamentale o anumită valoare adăugată.<sup>46</sup>

## TEORIA MINȚII

Un întreg univers s-a deschis în urma descoperirii de către neurobiologii italieni a MNS, zeci de mii de articole citează, interpretează și compilează dovezi ale reflexiei emoționale, ale statutului sau ale habitusului uman. Deși, cu câțiva ani înainte de descoperirea MNS, Baron-Cohen emisese deja ipoteza că lobul frontal, prin intermediul unei "cablaje", permite oamenilor să își cartografieze mințile unii altora. Această hartă este numită Teoria minții (Theory of Mind - TOM)<sup>47</sup>, iar ceea ce stabilește un fundal biologic este descoperirea MNS. Știința distinge astăzi între două tipuri de TOM, unul al emoțiilor și celălalt în lumea gândurilor: cald și rece, adică domeniile emoționale și cognitive.<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup> Éva BÁNYAI: *Natura interactivă a hipnozei: Dovezi de cercetare pentru un model social-psihiobiologic*, 2006.

<sup>46</sup> SIEGEL: *Terapeutul conștient*

<sup>47</sup> "Precursori ai unei teorii a minții: Understanding attention in others", în Whiten (ed.), *Natural theories of mind: evolution, development, and simulation of everyday mindreading*, Oxford, UK Cambridge, Massachusetts: B. Blackwell, p. 233-251.

<sup>48</sup> KALBE et al. 2007

TOM este un proces, bogat în elemente metacognitive, în care sintetizăm postura și comportamentul, precum și *efectele de vitalitate ale semenilor*<sup>49</sup>, plasându-le în contextul mediului, al ținutei sociale și al vârstei. Fie în spectacol, fie în repetiție, TOM cel care citește personajele. Cu cât "desenul" unui personaj este mai clar și mai complex, cu atât mai puține explicații sunt necesare pe scenă. În cadrul antrenamentelor teatrului

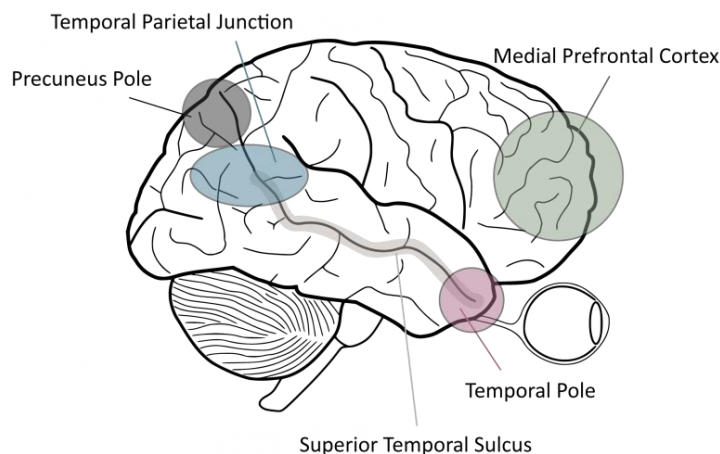


Fig. 13 - Cele două structuri distincte ale teoriei minții: cel explicit (conștient) și cel sub pragul conștiinței

participativ, unul dintre cele mai frecvente obiective ale jocurilor și exercițiilor este de a întări, antrena și conștientiza TOM ca fiind o abilitate foarte importantă atât în actorie, cât și în viață, permițându-ne să citim mințile celorlalți prin simularea corpurilor.

Thalia R. Goldstein și colegii săi au găsit semne de creștere a TOM la tineri, într-o varietate de situații de cercetare repetate, în urma unor antrenamente de teatru.<sup>50</sup> TOM în aceste studii poate fi interpretat ca o empatie sau o sensibilitate crescută care se formează doar atunci când participanții se simt unii pe alții în condiții adecvate. Care ar putea fi aceste "condiții adecvate"?

## SPAȚIU SIGUR

A fi în comunitate este o provocare. Evocă traumele și dificultățile pe care le-am trăit încă din copilărie, în afara sau în cadrul familiei. Se generează TOM-uri false atunci când persoanei îi este frică de semeni sau dorește să le insufle teamă. Pentru a ne dezvolta, pentru a depăși vechile dificultăți sau pentru a dobândi noi competențe, pentru a dezvoltăm soluții complet noi (chiar și în timpul repetițiilor), avem nevoie de un mediu unde nimeni nu trebuie să se teamă că va fi rănit din cauza greșelilor sau a slăbiciunilor: unde nu este periculos doar să fim noi înșine în mod spontan.

A fi noi înșine sau, în cuvintele lui Winnicott, a *dobândi experiența de a deveni real*<sup>51</sup>

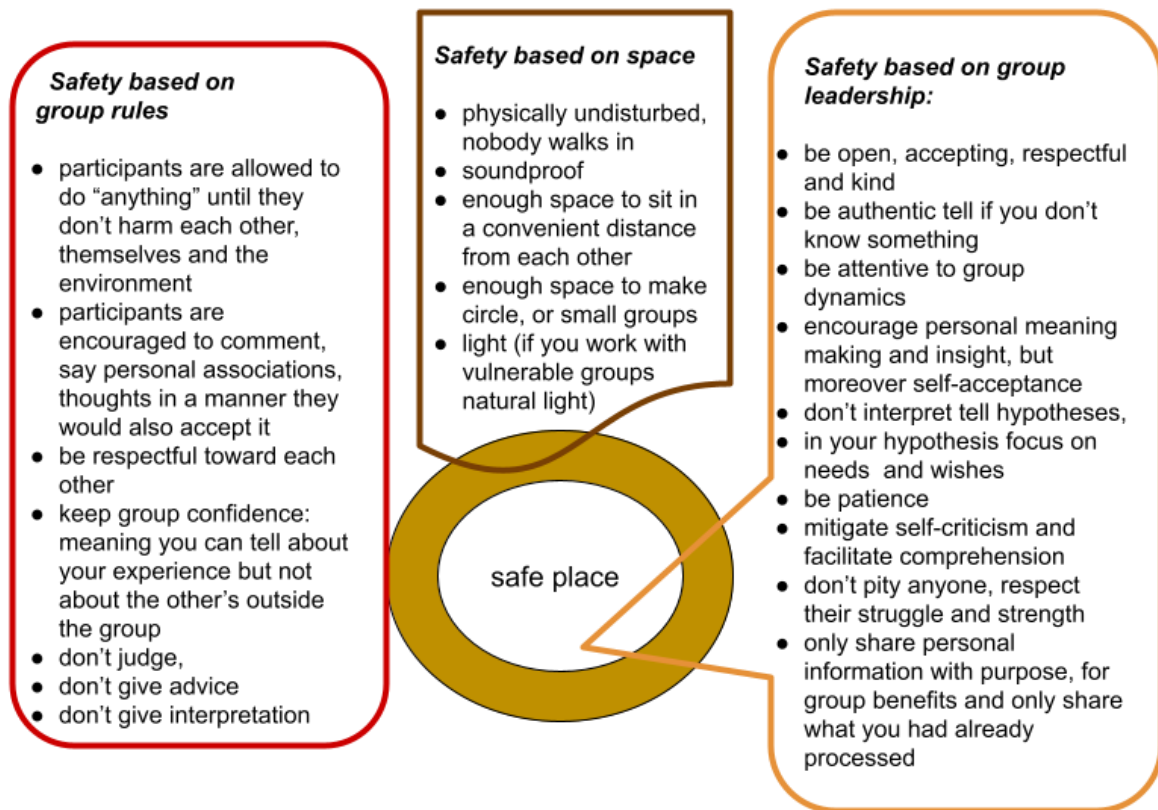
<sup>49</sup> STERN: *A csecsemő személyközi világa, The Interpersonal World of the Infant*. 1997.

<sup>50</sup> *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor prin formarea în pedagogia teatrului: An Experimental Study on Theory of Mind and Collaborative Behavior*, Celume\*ab, Goldsteinc, Besançon, Zenasn 2020.

<sup>51</sup> WINNICOTT 1965

necesită o conexiune sigură. Un *spațiu sigur* nu înseamnă o cameră frumoasă. Este un spațiu bine întreținut în care se poate experimenta siguranța relațiilor timpurii. Spațiul sigur este o imersiune în relații non-intruzive și non-retaliatoare cu persoane apropiate și semnificative: o zonă "intermediară" și sigură de experiență.<sup>52</sup>

Fig. 14 - Caracteristicile spațiului sigur<sup>53</sup>



Dr. Márta Merényi scrie despre semnificația locului sigur în terapia prin mișcare:

”În munca de relaționare, suntem atenți în același timp la propriile noastre mișcări, la intențiile noastre și la cele ale celeilalte persoane. Există un reglaj fin constant. Experiența de reciprocitate și recunoaștere cu "celălalt autocontrolat" este trăită în mișcare în relațiile cu partenerii. Spațiul *terapeutic* al grupului modelează spațiul *atașamentului securizant* original<sup>54</sup>. Funcționarea reflexivă la nivel corporal deschide accesul la experiențe și emoții care erau anterior ascunse de sine."<sup>55</sup>

<sup>52</sup> Najat QUSHUA & Teresa OSTLER (2018): *Crearea unui spațiu terapeutic sigur prin numire: munca psihodinamică cu clienții LGBT arabi tradiționali*, Journal of Social Work Practice, DOI: 10.1080/02650533.2018.1478395

<sup>53</sup> courtesy of art therapist, Zsuzsanna Valachyné Geréb

<sup>54</sup> Diferitele niveluri de securitate a atașamentului a se vedea.

<sup>55</sup> Márta MERÉNYI MD: *Mozgás- és táncterápia Movement and Dancethrapy*. In.: *Pszichoterápia* XIII, februarie 2004.

Cuvintele ei pot fi adaptate direct la atelierul de teatru; aş spune că nu poate apărea creativitatea dacă nu se află într-un mediu hrănitor, așa cum este descris aici. "Experiența împărtășită poate crea o siguranță emoțională care permite o posibilitate de joc din ce în ce mai mare."<sup>56</sup> Expresia "terapeutic" este înșelătoare pentru oamenii de teatru care cred că sunt în regulă și nu au nevoie de niciun specialist pentru munca lor. Are nevoie de el nu ca să nu se rănească, ci ca să poată repeta cât mai bine:

”Astfel, se activează memoria implicită, adică în timpul mișcării persoana regăsește un *bloc de experiență* timpurie, din care *experiența sentimentului-senzației* actuale apare treptat ca dintr-un fundal. Țesătura de reținere a senzațiilor și percepțiilor corporale este pânza pe care se pot înșira și desena sentimente, fantezii, amintiri și gânduri trecute și prezente. În acest *spațiu de joc sigur*, conexiunile pot fi saturate de semnificație, pot fi *reliefate și reelaborate* într-un mod din ce în ce mai maleabil. Relațiile transferate sunt articulate, iar membrii grupului împreună cu liderii pot reda și reconstrui cele mai importante teme relaționale ale lor.”<sup>57</sup>

Este construirea unui astfel de spațiu de joc sigur pentru repetițiile de teatru o speranță idealistă? Adaptarea operei de teatru în acest aspect se leagă direct de înțelegerea lui Grotowski asupra rolului regizorului.

Aș susține că este posibil și esențial să se "standardizeze" protocoale de sensibilitate similare în toate mediile în care se așteaptă ca oamenii să îndeplinească o sarcină comună cu un scop comun, fie că este vorba de sport, artă, educație, afaceri sau politică.

## LUCRUL ÎMPREUNĂ

Descoperirea câmpului premotor 44 a dus la sugestia că structurile cerebrale pentru simularea corporală pot coordona procese interpersonale mai complexe. Sistemul de neuroni oglindă strâns interconectat nu este doar cheia pentru schimbul de emoții și informații, ci, dincolo de aceasta, ca o caracteristică a speciei noastre, permite un comportament social mai armonios; acțiuni coordonate, cooperative și complementare. Neuronii oglindă sprijină în mod ideal activitățile interpersonale comune.<sup>58</sup> De fapt, se poate presupune că structurile de oglindire sunt optimizate în timpul filogenezei în scopul acțiunilor *comune* (*Joint Actions* - JA).

Cercetarea JA dezvăluie procesele mentale și neuronale care sunt elementele de bază

---

<sup>56</sup> MERÉNYI, a se vedea mai sus

<sup>57</sup> MERÉNYI, a se vedea mai sus

<sup>58</sup> NEWMAN-NORLUND et al. 2007

ale tuturor acțiunilor coordonate în comun. JA, la fel ca și TOM, este un domeniu de cercetare distinct în psihologia contemporană, care explorează JA ca o formă de interacțiune socială în care "doi sau mai mulți indivizi, prin coordonarea acțiunilor lor în spațiu și timp, *induc schimbări în mediul înconjurător*"<sup>59</sup>.

Potrivit lui Sebanz și Rutgers, succesul unei acțiuni comune depinde de capacitatea de a: i) împărtăși cu cealaltă persoană propria perspectivă asupra situației; ii) măsura în care anticipăm corect acțiunile celorlalți; și iii) măsura în care putem încorpora efectele preconizate ale acțiunilor celorlalți în propriile noastre acțiuni.

Fig. 15 - Roluri în acțiune comună

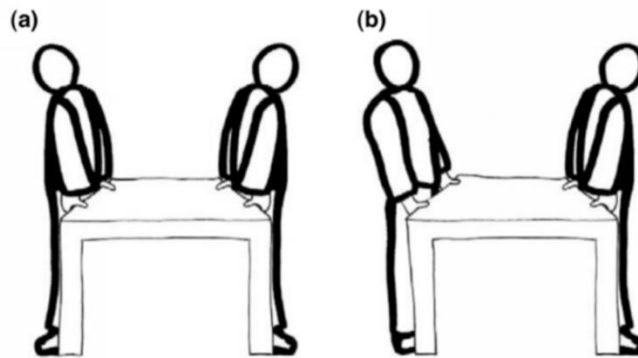


Fig B. Parallel (a) and complementary (b) roles in joint action (Sebanz et al. 2006).

Funcția atenției comune este dublă: i) asigură alinierea înainte de inițierea acțiunii (urmărim privirea celuiilalt în timp ce persoana se uită la masa pe care urmează să o manipulăm împreună); și ii) asigură alinierea în timpul acțiunilor comune (cele două persoane privesc spre ușă în timp ce deja transportă masa împreună).

Întrebarea lor de cercetare a fost "cum își coordonează indivizii, în termeni practici, acțiunile în situații în care comunicarea verbală este dificilă sau chiar imposibilă?".<sup>60</sup> Așadar, experimentele au continuat fără să spună un cuvânt, iar ipoteza lor, conform căreia *JA poartă principiile de bază ale unei funcții de grup coordonate intern la nivel neuronal*, este testată cu ajutorul fMRI (imagistica prin rezonanță magnetică funcțională). Rezultatul este structura JA de mai jos:

#### A.

*Atenția comună creează numitorul comun de percepție* care leagă două sau mai multe minți de aceeași realitate (de exemplu, poziția mesei în cameră; dimensiunea ei; există ceva sub sau deasupra ei?). Avem un repertoriu imens de indicii, cum ar fi direcția privirii, gesturile de indicare și postura, care, atunci când sunt proiectate pe câmpurile premotorii, îi arată celuiilalt *cum vedeți sarcina comună* în acel moment.

<sup>59</sup> *Acțiune comună: corpuri și minți care se mișcă împreună*. Natalie SEBANZ, RUTGERS, The State University of New Jersey, Departamentul de Psihologie Universitatea din Nijmegen, 2006.

<sup>60</sup> SEBANZ & RUTGERS: *Acțiune comună*

## B.

*Imitarea gesturilor* joacă un rol major în transferul de informații privind obiectul manipulării. Imitarea gestului nu trebuie înțeleasă ca o repetare a acțiunii celuilalt și nici ca o mișcare reală efectuată, ci ca *un tonus muscular declanșat de câmpurile premotorii* ca o componentă cheie a *procesului de selecție*. Pentru o acțiune comună reușită, pe lângă mișcările de imitație (ridicarea mesei împreună), sunt necesare mișcări complementare (echilibrarea mesei) și mișcări opuse (unul dintre voi să încline masa, celălalt să o ridice); prin intermediul cadrului ideomotor ajungem să știm ce urmărește celălalt pentru a putea adăuga mișcările complementare corespunzătoare.

## C.

*Reprezentarea scopului comun* suprimă mișcările ocazional nepotrivite - planuri de acțiune individuale și impulsuri iraționale - și adaptează alegerea la *numitorul comun de procedură și soluție* al acțiunii care urmează să fie efectuată împreună.

## D.

Reprezentarea comună a sarcinilor implică mecanismele TOM. Observarea unei acțiuni activează reprezentările motorii, ceea ce ajută la *înțelegerea acțiunii*. Cu toate acestea, noi codificăm o acțiune nu numai în termeni de proprietăți vizibile ale mișcării, ci și în termeni de *stare intențională*, adică starea mentală și emoțională a agentului.

## E.

Pentru ca acțiunea comună să aibă succes, trebuie să putem "prezice" consecințele acțiunilor celorlalți și să ne putem modela următorul pas în consecință. Pentru a putea prezice, mai presus de observarea a ceea ce fac ceilalți, trebuie să cunoaștem și *condițiile de stimulare* (dacă masa este udă sau dacă soarele strălucește pe față), pentru a calcula momentul în care materia și corpul se întâlnesc. În condiții adecvate, mintea poate face toate acestea într-o fracțiune de secundă, fără dificultate.

## F.

Dovezi ale reprezentării comune a sarcinilor au fost găsite și în studiul coordonării mediate verbal<sup>61</sup>. Analiza gesturilor în timpul vorbirii sugerează că gesturile sunt ajustate în spațiu, în *funcție de locul în care este poziționat partenerul*.

---

<sup>61</sup> Cooperarea în minte: Imaginea motorie a acțiunilor comune și individuale este reprezentată în diferite zone ale creierului Wriessneggerac, D.STEYRLAC, K.KOSCHUTNIGBC, G.R.MÜLLER-PUTZAC 2016

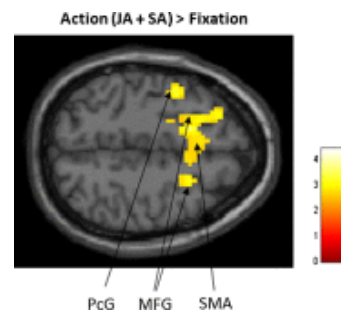
G.

Faptul că cei care și-au pierdut simțul tactil ar putea să nu reușească să identifice sarcina-prezentare comună este un indiciu al rolului percepției senzoriale în reprezentările sarcinilor.

H.

Ca și copii, începând cu vârsta de un an, dezvoltăm o încredere selectivă în propunerile de soluții ale celorlalți și imităm un model doar dacă ni se pare că este cel *mai rezonabil*<sup>62</sup>. Ce înțelegem noi ca fiind cel mai rezonabil? Aceasta depinde de vârstă, de statutul social, de capacitatea fizică și de orientarea cognitivă. *Percepția* persoanei *asupra acțiunii* determină, de asemenea, intensitatea cu care se declanșează circuitele câmpului premotor. Rata este mai mare atunci când observatorul este un expert al proceselor<sup>63</sup>.

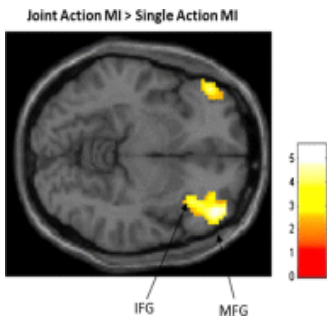
Fig.16 - Harta mentală cu acțiune fixă



I.

Fără gesturi, ne putem afla pe același "teren" dacă ne bazăm pe o cartografiere motorie a acțiunilor. Sarcina poate fi clară pentru toată lumea și poate fi rezolvată fără confuzii dacă soluțiile individuale nu îi blochează.

Fig. 17 - Figura Modele de acțiune solistică



*Fix'action* este numele dat tipului de situație în care se execută propria soluție împotriva reprezentării motorii a celorlalți.

*Nicio acțiune* este schema în care un participant așteaptă pasiv ca ceilalți să dea instrucțiuni pentru a rezolva sarcina, suprimând numitorul comun care apare în mod natural din propria reprezentare motorie. În cazul unei *singure* acțiuni, presupunem că suntem forțați să planificăm și să dirijăm o singură acțiune (solitară) a partenerilor care nu acționează<sup>64</sup>.

#### ACȚIUNEA COTIDIANĂ PE SCENĂ (CA DOVADĂ A REPREZENTĂRII MOTORII)

Studierea condițiilor de JA atrage atenția asupra necesității respectării realităților corporale în munca actorului. Cea mai mare parte a unui spectacol este construită din acțiuni. În calitate de spectatori, nu ne limităm la a vizualiza, ci devenim aderați<sup>65</sup>. Piesa este

<sup>62</sup> WRIESSNEGGERAC et. al 2016

<sup>63</sup> WRIESSNEGGERAC et. al 2016

<sup>64</sup> WRIESSNEGGERAC et. al 2016

<sup>65</sup> A se vedea aderența în capitolele următoare



proiectată pe reprezentarea noastră motrică și comparată cu propria noastră experiență. Sistemul MNS potrivește automat experiența din propriul nostru repertoriu atunci când observăm o acțiune.

Dacă acțiunea de pe scenă este confuză sau marcată, se generează o interferență între reprezentarea motrică a spectatorului și realitatea piesei de pe scenă. Dacă un actor ia o valiză

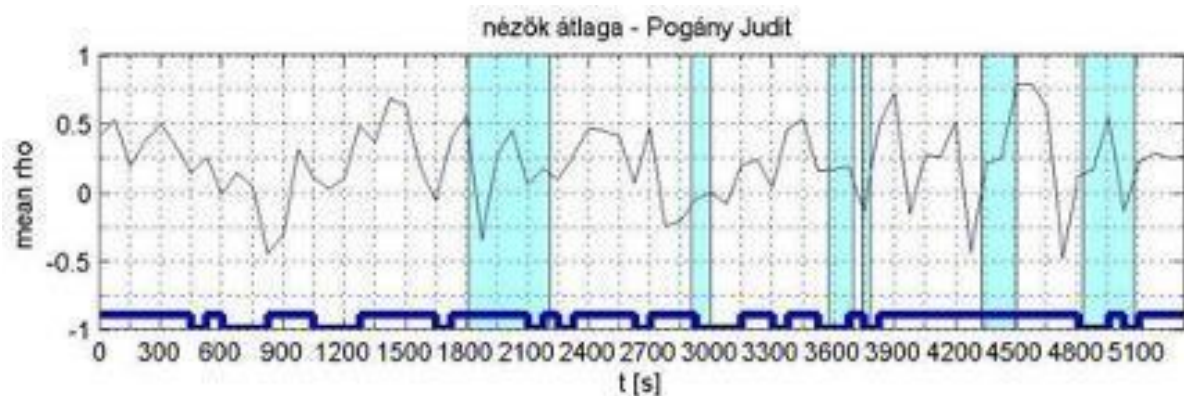


Fig. 18 - Coerențe semnificative între public și actorul unei monodrame

la plecare și aceasta este goală, iar spectatorul își pierde aderența.<sup>66</sup>

În exemplul de mai sus, în one man show-ul lui Judit Pogány, acțiunile fizice precise și realiste sunt comparate cu o serie de experiențe individuale, creând o coerență puternică între bătăile inimii spectatorului și bătăile inimii interpretului între 4200 și 4500 s.

## RESURSE INTERPERSONALE

Capacitatea de a *integra un obiectiv comun*, ca piatră de temelie a cooperării de grup, permite indivizilor să se bazeze *pe capacitatea de acțiune a celorlalți* atunci când își planifică propriile acțiuni. Reprezentarea colectivă a acțiunii este modelată nu numai de ceea ce este capabil să facă individul, ci și de ceea ce ar putea face membrii grupului. Atunci când ne cultivăm mediul înconjurător în calitate de membri ai unui grup, nu este o chestiune privată, ci o funcție de gestionare a resurselor grupului. Abilitățile individului în realizarea obiectivelor comune sunt o realitate accesibilă tuturor membrilor grupului. Feedback-ul privind acțiunile celorlalți este la fel de util pentru planificarea ulterioară ca și feedback-ul privind *acțiunile proprii*. Observarea greșelii altcuiva stârnește o furie, o frustrare și o confuzie asemănătoare cu cele din momentul în care individul face el însuși greșeala<sup>67</sup>. Identitatea grupului, ca o extensie a sentimentului nostru de sine, transcende individul. Acțiunea comună este atunci

<sup>66</sup> Graficul este opera lui Dorottya Bencze

<sup>67</sup> Înțelegerea acțiunii comune: Abordări teoretice și empirice actuale. Editorial, *Acta Psychologica*, 215 (2021) 103285

când "rezultatul combinat al acțiunilor proprii și ale celorlalți este mai important decât rezultatul acțiunilor individuale."<sup>68</sup>

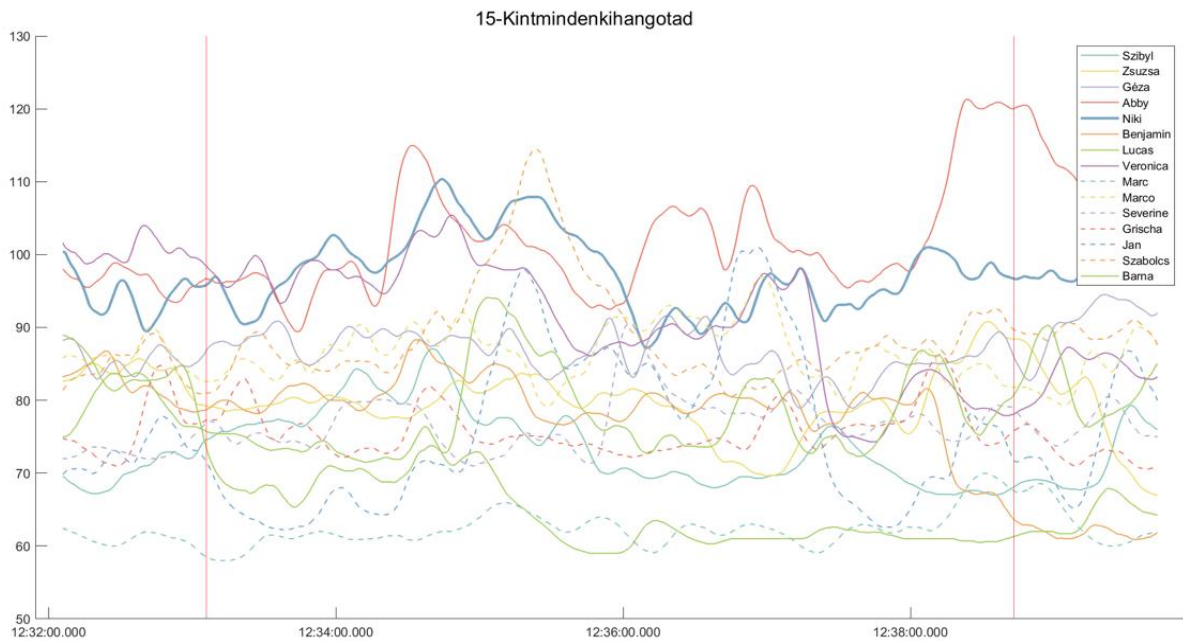


Fig. 19 - Figura participanți care urmăresc o sarcină de improvizație cu final deschis în cadrul antrenamentului Voice Well.

Posibilitatea rezolvării în comun a sarcinilor ne este oferită de natură. Ne bazăm pe aceste structuri atunci când nu este vorba de o masă pe care o mutăm dintr-o cameră în alta, ci de un sistem mult mai complex? Un exemplu particular de reprezentare a scopului comun este improvizația deschisă cu mai mulți participanți, în care *scopul comun* al actorilor este ca piesa scurtă să meargă într-o direcție bună; această "direcție bună" poate fi descrisă prin criteriile unui sistem raționalizat, un proces continuu, stabil, flexibil și fluid, ceva viu<sup>69</sup>. Sarcina este similară cu cercetarea în care scopul comun a fost armonia tonală în improvizația muzicală<sup>70</sup>.

Cercetările au arătat că, atunci când unui grup i s-a prezentat o sarcină specifică unui membru, ceilalți membri ai grupului au activat, de asemenea, o reprezentare a acelei acțiuni, pur și simplu pentru că știau sarcina fiecăruia. Cu toate acestea, activarea *nu s-a transformat într-o acțiune*, deoarece a fost *suprimată*; nu era sarcina lor.<sup>71</sup>

JA se bazează pe repertoriul grupului (tribul), astfel încât cine găsește resursa și cine învinge amenințarea este irelevant pentru supraviețuire. Din punctul de vedere al

<sup>68</sup> SEBANZ & RUTGERS: Acțiune comună

<sup>69</sup> Flexible, Adaptive, Coherent, Energetic and Stable – caracteristicile unui sistem care intră în flux

<sup>70</sup> Emergența tonală: Un model de coordonare tonală bazat pe agenți, D. SETZLER, L. GOLDSTONE 2022

<sup>71</sup> WRIESSNEGGERAC mf

improvizației, este irelevant cine dă impulsul care promovează sistemul. JA afișează societatea utopică și pune în lumină obstacolele bine cunoscute care îl limitează pe JA în viața reală: lipsa de voință; rezistența la flexibilitate; un climat de teamă și judecată; și prevalența individualismului.

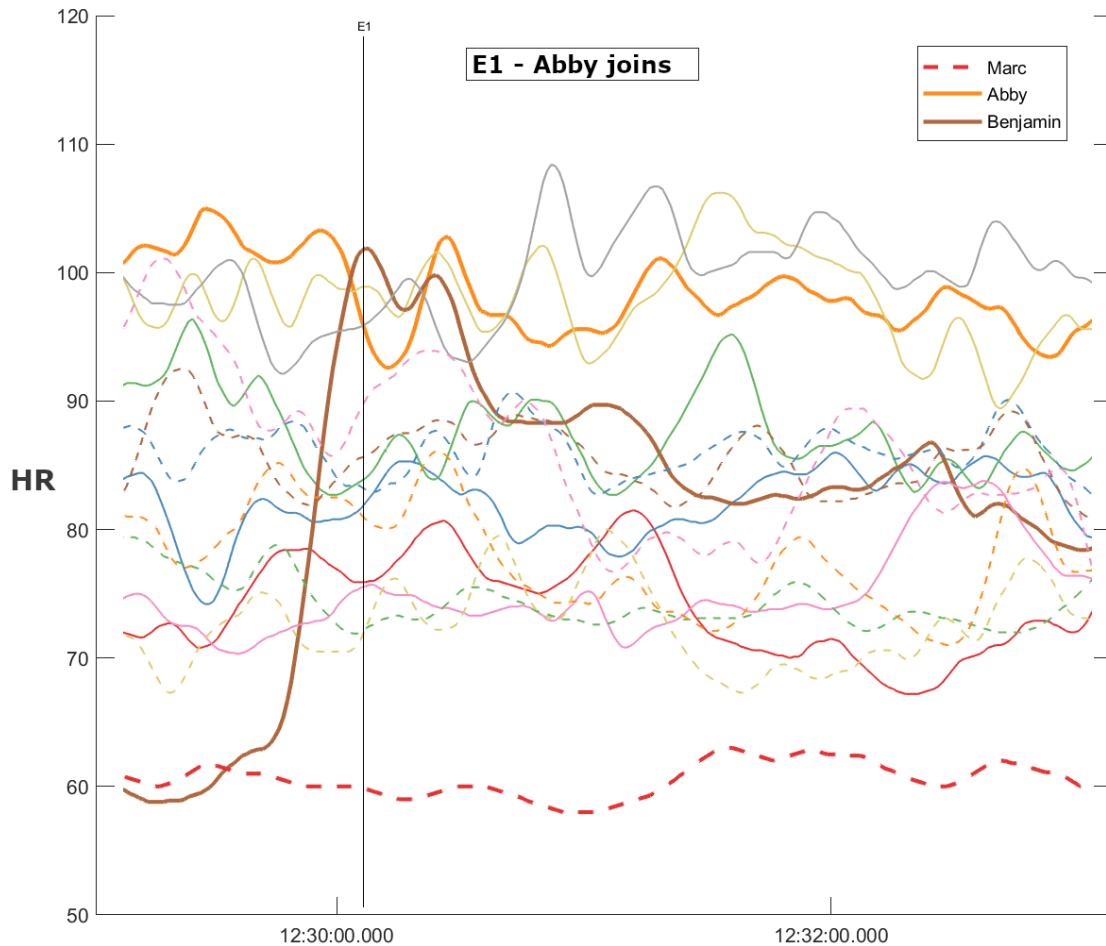


Fig. 20 - Improvizație deschisă cu trei actori

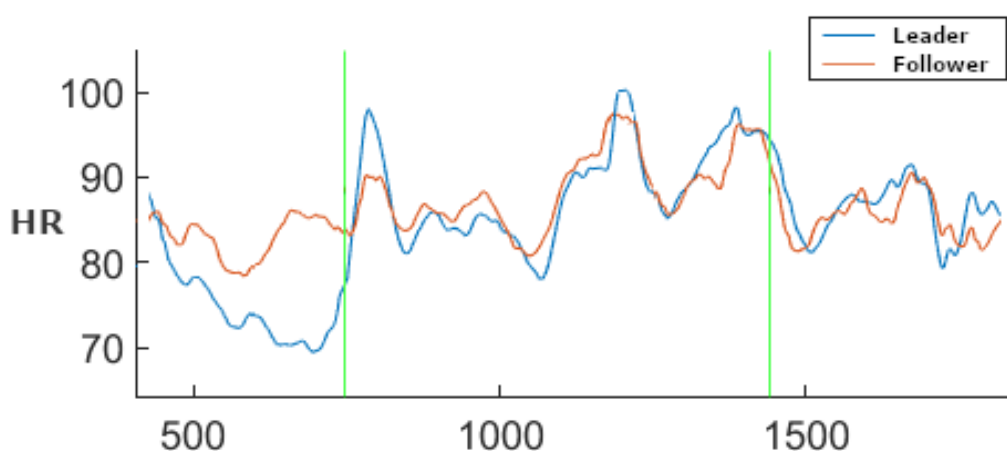
În crearea de grupuri, "drepturile de autor" reprezintă o zonă de umbră. Cine deține gloria? Cercetările au arătat că, în interacțiunile în care mai mulți participanți ar putea fi promotorii unei acțiuni, un experimentator ar putea cu ușurință să-i influențeze pe ceilalți să-și atribuie acțiunea pe care nu ar fi fost niciodată capabili să o realizeze singuri. O proporție ridicată de participanți au crezut că au efectuat acțiuni care au fost de fapt efectuate de o persoană externă implicată în proiectul experimental.<sup>72</sup> De asemenea, s-a observat contrariul

<sup>72</sup> Înțelegerea acțiunii comune, *Acta Psychologica* 215 (2021) 103285

atunci când participanții au atribuit acțiunea efectuată de el însuși unei alte persoane.<sup>73</sup>

Observarea fenomenelor de teatru poate ajuta la explorarea mai aprofundată a fenomenului complex al JA. De exemplu, în procesul de repetiție al teatrului se poate observa în mod direct că, dacă nu există un scop comun, atunci acțiunile-reprezentări rămân individuale. În cazul existenței unui scop comun, rezultatul comun nu este doar mental, ci și foarte adesea (dacă nu întotdeauna) corporal, sub forma unei sincronicități psihofiziologice.

Fig. 21 - Improvizație diadică



Inteligența de grup este un fapt empiric vechi. Atunci când mulțimea dintr-o piață ghicea greutatea unui animal viu, ghicitul mediu era exact greutatea exactă a animalului<sup>74</sup>. Există multe forme de forțe mentale și fizice mai puternice decât individul, dar una dintre cele mai evidente este grupul, care nu este o ființă mistică cu o mie de capete, ci o resursă, un sprijin, o coordonată de referință și o putere primară deasupra noastră. Depinde de noi dacă avem încredere în abilitățile celorlalți și în percepțiile corecte ale realității sau dacă confundăm reprezentarea comună a sarcinilor cu prejudecăți negative sau pozitive, cu propriile idei și cu jocurile interpersonale.

#### CE NU ÎNȚELEGE ȘTIINȚA DESPRE ACȚIUNEA COMUNĂ

Dar ce se întâmplă între doi indivizi? Cum se ajunge atât de repede la un numitor comun? Există o sincronizare între psihofiziologia participanților? Integrăm mișcarea colegului actor în propriul plan de acțiune, chiar dacă nu am văzut direct mișcarea, ci doar am

<sup>73</sup> Înțelegerea acțiunii comune, *Acta Psychologica* 215 (2021) 103285

<sup>74</sup> GALTON, F. (1907). *Vox populi*. *Nature*, 75, p. 450-451.

cunoscut rezultatul ei!<sup>75</sup>

Reprezentarea motorie permite indivizilor să anticipeze următoarea mișcare a celorlalți. Cu toate acestea, nu este încă clar cum trecem de la copierea acțiunilor celorlalți la realizarea celui mai potrivit gest complementar la momentul potrivit. "Evident, toate acestea nu pot fi explicate pur și simplu prin partajarea reprezentărilor unui scop comun în creierul fiecăruia"<sup>76</sup>.

Împărțirea sarcinilor atribuite unui scop comun se manifestă în spațiul interpersonal. Cum? În improvizațiile noastre, sincronizarea a fost un moment comun: privirea împreună și/sau respirația colectivă.

### **CHART - Moment de sincronizare înainte sau în timpul improvizației**

Deși simultaneitatea activării creierului și sincronizarea respirației și a bătăilor inimii sunt observate de știință, unde și cum sunt *împărtășite informațiile complexe*? Este ca și cum cei care se angajează într-o acțiune comună reușită se sincronizează nu unul cu celălalt, ci cu un punct, o axă sau un câmp exterior dintr-un spațiu comun.

Cercetările privind interacțiunea morfogenetică sau a câmpurilor magnetice<sup>77</sup> divizează puternic comunitatea științifică, ceea ce reprezintă o provocare pentru cercetătorul cartezian, chiar și pentru a aborda aceste concepte. Dacă într-adevăr informațiile complexe, imaginile, gândurile și amintirile sunt într-adevăr împărtășite și circulă în câmpul interpersonal, care este substanța mediatoare?<sup>78</sup> Care dintre organele noastre ar trimite semne și care dintre simțurile noastre le-ar primi?

### **REAL, ANALOGIC SAU SIMBOLIC**

De ce impactul fiziologic al unei crime în spatele unei uși sau al unei băi în spatele unei cortine este mai puternic în teatru? Cum și de ce ne afectează corespondența simbolică sau metaforică a realității cartografiate teatral? În teatru, de obicei, ne este teamă de jocul analogic, de gestionarea analogică a actorilor, a spațiului, a obiectelor și a timpului care contrazic realitatea, ne este teamă să nu rupem adeziunea publicului. Într-adevăr, într-un caz văd realitatea, iar în altul trebuie să *interpretez* ceea ce se întâmplă.

Într-un spectacol bărbații au făcut dragoste într-o formă *poetică*<sup>79</sup>. Actorii nici măcar

---

<sup>75</sup>Înțelegerea acțiunii comune, *Acta Psychologica* 215 (2021) 103285

<sup>76</sup> SEBANZ&RUTGERS ca mai sus

<sup>77</sup>Bert HELINGER: Ordinul iubirii

<sup>78</sup> Bert HELLINGER

<sup>79</sup> Bodó și Nagy în Baál de Schilling

nu s-au atins unul pe celălalt, dar totuși toată lumea a fost afectată pentru că totul s-a întâmplat "analogic". Pentru noi, spectatorii, poesisul s-a simțit bine; nu a trebuit să vedem că actul *nu se întâmplă*. La sfârșitul tragediei grecești, cadavrele erau prezentate între coloanele thyromatelor (ușile pictate ale palatului atârnate în spatele scenei antice); deși crima nu era niciodată săvârșită, era suficient ca publicul să vadă rezultatul. Publicul își putea imagina exact ce se întâmplase în spatele ușilor închise. Procesul de aderență este întrerupt dacă ceea ce se întâmplă imediat în fața mea este ușor de interpretat ca fiind incredibil. Situația este similară cu verismo, reprezentarea exagerată a realității: nu face decât să zdruncine imaginația.

Atunci când poeții încearcă să se refere la imaginație, ei asociază adesea o imagine plutitoare, cum ar fi un fluture. Dar, conform funcției sale, imaginația este o funcție concretă și automată de feedback și de feed-forward pentru supraviețuire.<sup>80</sup> Ea însumează și completează informațiile primite, scanând în mod constant și atent lumea din jurul nostru, ținând evidența a ceea ce este important pentru bunăstarea sau supraviețuirea noastră<sup>81</sup>. Imaginația, care a evoluat pentru a susține reproducerea și gruparea în siguranță a speciei, devine un fluture sau un aer învolburat atunci când este detașată de factorii reali care au o influență directă.

În timp ce realul se mișcă, simbolul analogic este creat, iar intuiția este agentul. Creatorul și cititorul sunt în egală măsură creierul drept. Dar care este rolul aici al gândirii, al cunoașterii, al creierului stâng?

Distincția dintre real și analogic, sau contextual și abstract, este ilustrată de utilizarea diferită a simbolurilor de către cele două emisfere cerebrale. Un tip de simbol din partea dreaptă, cum ar fi un trandafir, există în punctul focal al unei rețele infinite de conotații care se ramifică în experiențele personale de viață fizică, mentală și culturală. Puterea unui simbol este direct proporțională cu puterea multiplicității de semnificații pe care o transmite, care trebuie să rămână latentă pentru a-și păstra puterea. Este ca o glumă, a cărei explicație îi distruge semnificația.<sup>82</sup>

Simbolul de tip stânga exclude ambiguitatea; puterea sa constă în utilizarea sa, la fel cum un semafor roșu este o corespondență 1:1 între comanda de oprire și culoarea roșie. Acest

---

Robert H. HOPCKE: *A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung* (1999) Shambhala London p. 29.

<sup>80</sup> Joel PEARSON: *Imaginația umană: neuroștiința cognitivă a imaginilor mentale vizuale Școala de Psihologie, Universitatea din New South Wales, Sydney, Australia.*

<sup>81</sup> Stephen W. PORGES: *The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior*, Brain-Body Center, Psychiatric Institute, Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago

<sup>82</sup>Iain Mac GILCHRIST: *Stăpânul și emisarul său 51*. Yale University Press New Haven și Londra, 2009

tip de operație simbolică este de domeniul stângii, în timp ce primul este de domeniul emisferei drepte<sup>83</sup>.

În teatru, utilizarea simbolurilor (fie din emisfera dreaptă, fie din emisfera stângă) ca mijloc de condensare eliberează scena de reprezentarea detaliată a realității și transpune imaginația receptorului într-un spațiu estetic în locul celui al realității. Mai mult, utilizarea gesturilor simbolice, sau analogice, dezvăluie convenția conform căreia ceea ce vedem împreună nu este realitatea, ci un artefact creat de om.

Jung a observat că nimic nu ne pătrunde atât de adânc ca simbolul, analogia și metafora; acestea fac ca evenimentele vieții să fie mai ușor de înțeles, mai generalizabile și mai semnificative.<sup>84</sup> În consecință, întâlnirea cu simbolurile ne dă un sentiment de apartenență, de "noi", care nu este altceva decât "transpirația", al nouălea domeniu de integrare.<sup>85</sup>

Pentru integrarea simbolului, nu este necesar ca spectatorul să perceapă o poveste ca pe o realitate fictivă și personajele din ea ca pe un "noi comun", ci ca pe niște agenți de compoziție într-o operă de artă. Ceea ce este descris aici se referă în primul rând la formele teatrale clasice care dau viață narațiunilor și lucrează cu interpretarea teatrală a realității. Chiar dacă teatrul mondial este din ce în ce mai mult eliberat de reprezentarea realității, simbolurile și analogiile sunt încă alimentate de realitate. Atunci când realitatea este îndepărtată, acestea se estompează și își pierd vitalitatea. La fel se întâmplă și cu personajele de pe scenă; întrebarea "Cine ești tu?" se aplică și personajelor dintr-un spectacol construit în întregime din elemente abstracte. Dacă viața reală nu susține personajul, în mod similar cu simbolurile, acesta începe să-și piardă vitalitatea.

O calitate a ființei, caracteristică doar teatrului, este atunci când actorul păstrează o distanță dinamică față de rol. Cred că este firesc și necesar să se mențină această distanță între cadrul teatral și experiența totală care, prin întreruperea aderenței la realitatea personajului, permite simbolizarea și pătrunderea în semnificația arhetipală a acestuia (vezi breviarul lui Grotowski).

Poate că acest lucru include propria noastră experiență, în care, indiferent de contextul în care am inițiat un grup de teatru participativ, improvizările au reflectat întotdeauna stilul propriu de teatru al participanților. Nimeni nu a improvizat pentru prima abordare cu realism

---

<sup>83</sup> GILCHRIST: Maestrul...

<sup>84</sup> Robert H. HOPCKE: *A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung* (1999) Shambhala London p. 29.

<sup>85</sup> "Integrare transpirațională" vezi breviarul SIEGEL

cinematografic, "minimalism" sau onestitate simplistă. Stilul piesei de teatru la prima aproximație este distanțat, caricatură stereotipică, care oferă o privire de ansamblu asupra adevărului esențial despre arhetip în societate.

### **CUNOAȘTEREA FIZICĂ**

Din specificitatea funcțională a sistemului ideomotor rezultă că mintea - și sistemul nervos, ca o extensie a acesteia - recunoaște informațiile și semnalele non-textuale înaintea conținutului, pe baza textului și a sensului.

Funcționarea emoțională implică schimbări fizice (viscerale și musculare). La toți oamenii, din Papua până în Islanda, aceeași combinație de mușchi faciali se contractă atunci când experimentează cele șapte emoții: interes, uimire, fericire, tristețe, frică, dezgust și furie. Mecanismul funcționează, de asemenea, în sens invers, Dr. Ekman demonstrând în experimentele sale, că adoptarea unor grimase emoționale trezește implicațiile viscerale ale emoției corespunzătoare. Expresiile faciale înregistrate în mod conștient evocă răspunsul galvanic cutanat reflex al emoției.<sup>86</sup> Descoperirea de mare anvergură a lui Ekman face probabil că un actor cu o prezență fizică intensă facilitează procesul cognitiv al spectatorului și evocă emoțiile mai mult decât un actor cu o activitate corporală mai puțin concisă. Înțelegerea funcționării cognitive este esențială pentru a înțelege totalitatea procesului teatral.

### **RECUNOSC, REALIZEZ, SCHIMB**

---

<sup>86</sup> Paul EKMAN: Emoțiile dezvăluite - Times Books, 2003



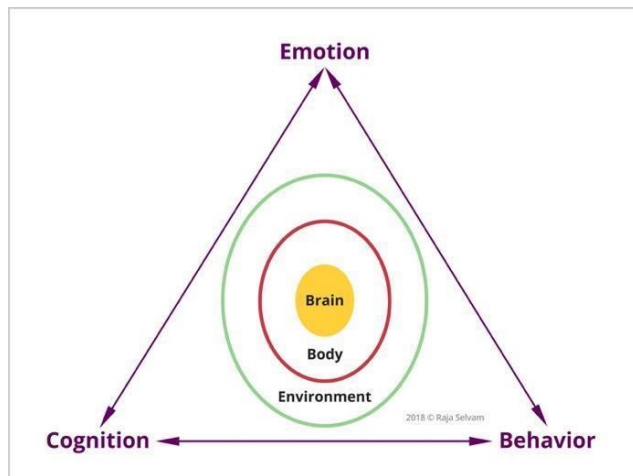
Conform teoriei "cognitive", cea mai larg acceptată, sistemul nervos și zonele inferioare ale creierului răspund mai întâi la stimulii din lumea exterioară și, prin urmare, la cei din profunzimea corpului. Zonele superioare ale creierului învață despre ceea ce se întâmplă doar din reacția corpului. La fel ca într-un accident, "cineva" a tras deja de volan înainte de a ne da seama, că avem probleme. În repertoriul nostru stocăm mai multe răspunsuri comportamentale gata făcute. Dobândim aceste răspunsuri în faza timpurie a vieții; până la sfârșitul adolescenței, *tiparele de adaptare* devin fixe, permițându-ne să trecem prin viață în mod automat, fără a fi nevoiți să găsim un răspuns nou la fiecare provocare în parte. Situația este controversată. Comportamentele noastre de răspuns fix nu ne vor oferi de multe ori o adaptare optimă, ci doar repetăm ceva care ne-a ajutat cândva. Prin urmare, se întâmplă adesea ca răspunsurile noastre automate să nu fie adecvate pentru provocarea specifică a vieții; ele nu rezolvă deloc situația, însă sunt declanșate din nou și din nou.

A răspunde la situații noi, mereu cu răspunsuri noi, este între timp obositor. A trăi printr-un lanț de răspunsuri "pe pilot automat" este mai mult în concordanță cu *tendința de a utiliza cât mai puțină energie, în timp ce comanda de a trăi aici și acum*, într-o prezență conștientă constantă, nu poate fi susținută cu ușurință.

## DEPENDENȚA COMPORTAMENTALĂ

Natura însăși a fost cea care ne-a făcut predispuși la comportamente de dependență, în vremurile de pre-conștiință. Ca parte a regnului animal, aveam o mare nevoie de a "executa" tiparele de comportament într-un mod sigur și fiabil.

Fig. 22 - Schema cognitivă



**Embodied Cognition:** Cognition, emotion and behavior are all embodied and embedded in the brain, body, as well as the environment. They affect each other but emotion is primary, as emotion is a stronger mediator of cognition and behavior.

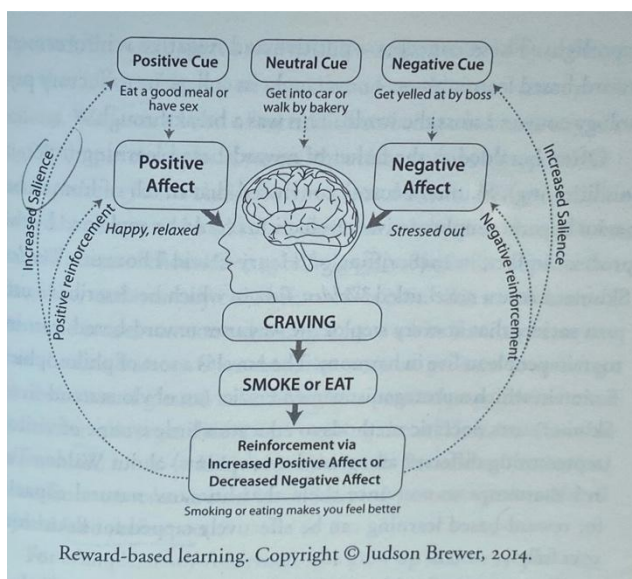


Fig. 23 - Procesul de învățare bazată pe recompense

Oamenii au un comportament programabil. De aici și triumful consumerismului în toate aspectele vieții noastre. Identificarea sistemului de învățare bazat pe recompense,<sup>87</sup> a justificat științific comercializarea tuturor recuzitei și bunurilor considerate necesare pentru a oferi comportamente și obiceiuri reconfortante.

Skinner, părintele învățării bazate pe recompense, a simțit importanța istorică a

teoriei sale, *behaviorismul*, și, ca mulți alți mari idealisti, a încercat să convingă lumea de perspectivele amănitoare ale *ingineriei*

*comportamentale* cu iz sinistru. Skinner a visat o mică comunitate, unitatea de bază a unei umanități mai fericite, în care membrii comunității ar fi fost crescuți după indicațiile inginerilor comportamentali. Programarea comportamentului este ușor de controlat, previzibilă în condiții de stimuli normali. Dezavantajul învățării bazate pe recompense este pur și simplu că la vârste fragede învățăm totul, ceea ce declanșează așa-numitul "sistem dopaminergic" din creierul nostru. Astfel, în situații contradictorii (conflictuale, traumatizante sau de deprivare), când programarea de bun simț este deraiată, se învață și comportamentul controversat, defensiv sau agresiv. Ne vom agăța de aceste reacții contraproductive în mod similar cu dependențele noastre, deoarece tânjim să le realizăm și să fim recompensați de o descărcare de dopamină după ce am făcut acest lucru. Aceasta este dependența comportamentală. Oamenii de știință de astăzi, spre deosebire de Skinner, sunt mai preocupați de modul în care ne putem elibera de caruselul comportamentelor de dependență, recompensate cu dopamină, decât de modul în care putem facilita apariția altora noi.<sup>88</sup>

<sup>87</sup> Morris, SMITH: B.F. Skinner's Contributions to Applied Behavior Analysis, The Behavior Analyst 2005, 28, 99-131 No.2

<sup>88</sup> BREWER: Mentea poficioasă

Jon Kabat-Zinn, creatorul programului Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)<sup>89</sup>, și discipolul său devotat Judson Brewer, demonstrează, cu ajutorul mai multor rezultate impresionante, că cea mai eficientă metodă pentru a rupe dependențele și pentru a reprograma comportamentele dăunătoare este meditația mindfulness. Fenomen unic pentru oameni, fiind una dintre cele mai importante caracteristici ale noastre, integrarea mindfulness ne oferă capacitatea de a recunoaște și de a modifica tiparele.

Brewer demonstrează în cartea sa de referință, *The Craving Mind*,<sup>90</sup> că eliberarea de constrângerea propriilor noastre comportamente mecanice poate fi obținută doar prin intermediul intuiției, al conștiinței de sine și al conștiinței. Brewer compară dependența comportamentală cu noțiunea importantă din tradiția budistă a "originii dependente", care nu trebuie confundată (chiar dacă sugerează o legătură) cu păcatul originar. Învățătura-cheie a lui Buddha este că singura cale de ieșire din situația noastră fără speranță este să admitem că este fără speranță. Și iată primul pas al tuturor terapiilor în 12 pași, în care recunoști în fața membrilor grupului de Narcomani/Alcoolici/Gameri etc. Anonymus - străini, de asemenea dependenți autoproclamați, că viața ta a scăpat de sub *control și că ai nevoie de ajutor extern pentru a face față dependenței tale.*

Răscumpărarea externă a societății viitoare de către inginerii comportamentului nu este posibilă. *Din dependența originară, din destinul tuturor, numai cunoașterea de sine, dobândită prin munca interioară practică în grup, promite ieșirea.* Chiar dacă nu ne vom elibera niciodată complet de dependențele noastre, este posibil să le controlăm învățând despre ele de la colegi și să dezvoltăm noi comportamente prin diverse practici. Teatrul este un mediu, un vehicul, un catalizator, o cale, un proces și o comunitate prin care se poate realiza învățarea operantă care duce la noi comportamente.

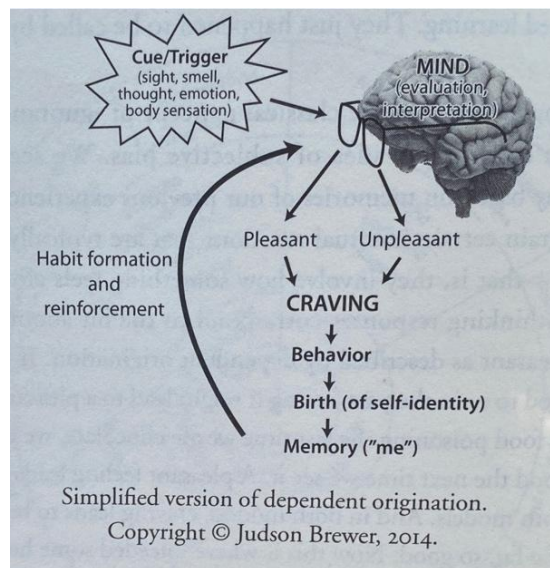


Fig. 24 - Schema de origine dependentă

<sup>89</sup> KABAT-ZINN: *Catastrofa completă a vieții* - Bantam Dell, 1990.

<sup>90</sup> Brewer ca mai sus

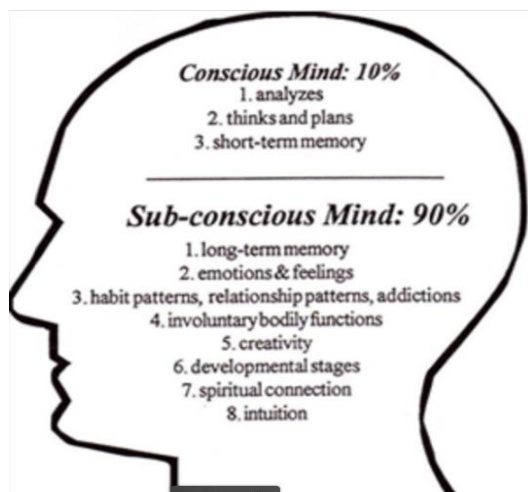


Fig. 25 - Pragul conștiinței

Amintirile explicite (dezvăluite sau revelate) sunt cele cărora le-am dat deja un sens și fac parte din istoria noastră personală. Amintirile implicite (neexplorate) sunt mai ales acele constelații neprocesate cu care putem asocia sentimente contorversate. Evenimentele de viață stocate în profunzime sunt la fel de puternice, poate chiar mai puternice, în a ne influența comportamentul și emoțiile decât cele care sunt conștiente. Practica teatrală, în special în ceea ce privește exercițiile de improvizație, non-verbale și imaginative, exploatează memoria neexplorată, descoperind conținutul implicit care adesea ne complică viața de zi cu zi.<sup>91</sup> Teatrul face această treabă, mai ales atunci când este cuplat cu exerciții cognitive suplimentare necesare pentru explorarea memoriei. Acest mecanism stă la baza efectului de psihodramă Moreno, a terapiei prin teatru și a tuturor celorlalte tehnici similare. Îmi amintesc, apoi o retrăiesc în piesă; structura terapeutică ajută la reîncadrarea și, astfel, relația mea cu ea se modifică. Ceea ce trebuie să abordez în funcție de nevoile mele terapeutice nu sunt neapărat amintirile în sine, ci recurența sentimentelor dificile, reluarea conflictelor sau tulburările de comportament. În acest proces se formează o nouă legătură sinaptică. Datorită fenomenului de *neuroplasticitate*,<sup>92</sup> însă, schemele cognitive pot fi reprogramate cu noi învățături, suprascrise de noi conexiuni sinaptice. Fenomenul de neuroplasticitate, care a devenit cunoscut în legătură cu înlocuirea funcțională a zonelor deteriorate ale creierului, este eficient și în acest mod cotidian. Ca fenomen de creștere și formare continuă a creierului, neuroplasticitatea ne oferă capacitatea de a forma noi conexiuni sinaptice până în ultima clipă a vieții umane. Astfel, comportamentul implicit transferat în domeniul explicit poate fi legat de regiunile prefrontale, permițând astfel recunoașterea acestuia. Important este că această recunoaștere este întărită în mod semnificativ de toate întăririle și narațiunile verbale, formând astfel o *narațiune coerentă*.<sup>93</sup>

Terapia prin teatru, ca și alte instrumente, este solicitată atunci când oamenii sunt deja în dificultate. Cu toate acestea, toată lumea are traume din copilărie: grupuri de memorie

<sup>91</sup> MORENO

<sup>92</sup> SIEGEL: Dezvoltarea minții

<sup>93</sup> a se vedea capitolul III.

implicită care cauzează probleme. Practica teatrală participativă oferă o oportunitate de dezvoltare interioară, în special pentru persoanele care încă nu au realizat că în spatele dificultăților din viața lor de zi cu zi se află reacții implicite din trecut, pe care le pot rezolva prin dezvăluirea lor.

## **TRAUMA FIZICĂ ȘI REZOLVAREA EI PRIN TEATRU**

Superstarul psihologiei tabloidelor este PTSD, sau tulburarea de stres post-traumatic. Efectul terapeutic al jocurilor de teatru descrise mai sus abordează probleme psihologice ușoare, la fel de cunoscute de toată lumea. Cu toate acestea, PTSD este o tulburare psihologică legată de o traumă fizică și provoacă, de obicei, probleme mai grave decât o anxietate mai ușoară provocată de un declanșator nedorit. Fie că este vorba de o bombă care explodează lângă tine sau de indignarea de a fi ținut la pământ de tatăl tău vitreg, pierderea integrității, a controlului, este aceeași; indiferent dacă rezultatul este o rană fizică reală sau ceva ce nu poate fi văzut. O singură cauză abuzivă poate duce la probleme pe viață dacă nu este explorată. Propria noastră imagine de sine sănătoasă (valoarea noastră, locul nostru sau dreptul nostru de a exista) este, de asemenea, afectată atunci când suntem abuzați. Prin urmare, acceptarea conștientă, iubirea și tandrețea față de sine sunt instrumente terapeutice la fel de importante ca și narațiunea nemulțumirilor noastre.<sup>94</sup>

În diverse forme de terapie, vindecarea traumei fizice, la nivelul rănilor cognitive și somatice ale memoriei, poate începe simultan.<sup>95</sup> Introducerea instrumentelor de terapie integrată a dansului și a mișcării îmbogățește pregătirea teatrală cu o dimensiune completă, de exemplu, a integrării somatice.<sup>96</sup> IKT (Integrált Kifejezési- és Táncterápia – Terapie Integrată de Dans și Expresie), ca și teatrul, este o cultură puternică, care își caută locul convenit printre metodele (care pot fi o aplicație mai răspândită) care conduc la sănătatea fizică mentală. Experiența mea personală este că, atunci când încercam să mă adun după un moment de depresie considerabilă, exercițiile IKT m-au ajutat să fac față problemelor mele somatice cu o eficacitate fără egal. Spre deosebire de exercițiile de teatru, IKT atrage atenția asupra unor dimensiuni ale experienței care sunt greu de descris în cuvinte. Condiționate de traumele mele, problemele mele comportamentale și somatice sunt activate de relațiile mele sociale din viața de zi cu zi: autobuzul aglomerat, masa familiei, birourile sau sala de curs/sală de

---

<sup>94</sup> LEVINE & KLINE: *Trauma prin ochii unui copil* - North Atlantic Books

<sup>95</sup> MERÉNYI: A se vedea mai sus.

<sup>96</sup> LIPKA Péter: *Alkalmazott színházi módszerek gyermekvédelmi, zárt intézetekben Magyarországon*, LOTA-PSZITE, 2017.

repetiții. Toate acestea au fost pentru mine stimuli-cheie care au declanșat comportamente traumatizate. De aceea, abordarea IKT este unică; oferă atenție terapeutică, menținându-vă în același timp ca agent cheie într-un mediu social relațional, într-un grup. În siguranța unui cadru terapeutic, funcționarea traumatizată, declanșată de experiența constantă a comunității de la egal la egal, poate fi ridicată cu calm din domeniul implicit în cel explicit. Condițiile de bază ale cadrului terapeutic: atenția fermă oferită de o dublă conducere, siguranța conexiunii într-un mediu prietenos și relaxant, sunt condiții prealabile vindecării. Este interesant faptul că noi, partenerii RIOTE3, atunci când am construit trainingul nostru de teatru participativ, am ținut cont pe deplin de cerințele *spațiului sigur*, fie că a fost informat de conștiința științifică, de înțelepciunea străveche sau de o alegere instinctuală.

### **TRANSFERUL DE CONTROL**

Suntem atenți: dăm ceva sau primim ceva. Termenul englezesc "*pay attention*" indică natura tangibilă, aproape materială a atenției. Ceva din mine dispare, "pleacă" din mine, iar eu devin ceea ce îmi acord atenție. Acest *ceva*, care "trece" de la actori la public, este vederea, sunetul, mișcarea, emoțiile stabilite de imaginile văzute și nevăzute. La polul opus, o sută din o sută de actori ar fi de acord că atenția spectatorului este perceptibilă, dar prin care dintre simțuri? De asemenea, ei ar confirma afirmația că teatrul are ceva de-a face cu sugestia maselor. Dar cum funcționează aceasta?

Există multe alte domenii în care putem învăța multe despre teatru din *cercetarea hipnozei*. Termenul englezesc *adhesion* sau *aderență* surprinde un fenomen care nu este cunoscut doar din industria cinematografică. Aderența măsoară profunzimea experienței hipnotice.

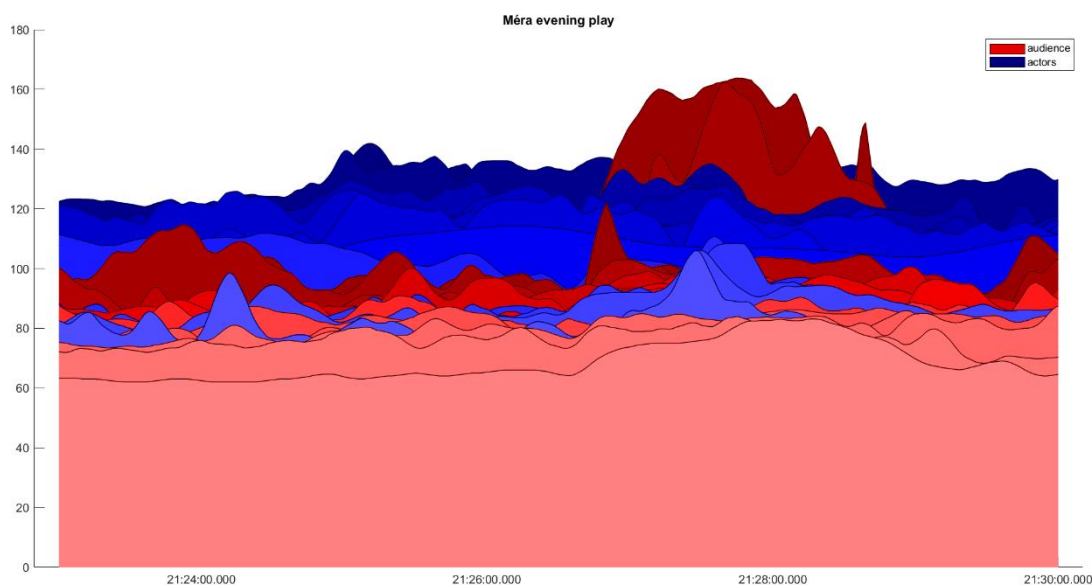


Fig. 26 - Piesa de teatru rural - Marea aderență

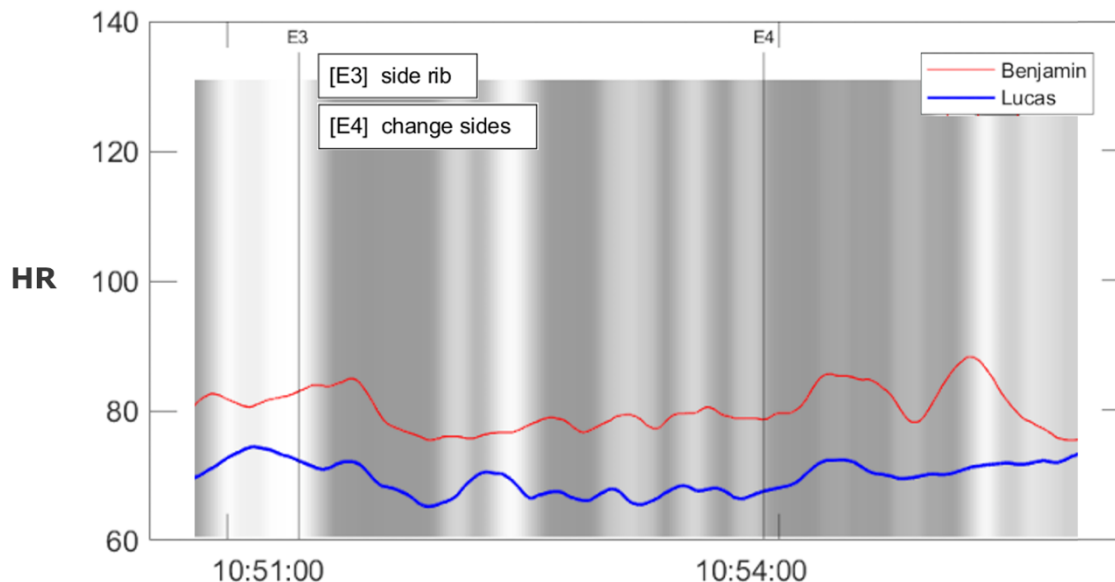
Transferul de voință face parte din fenomenul hypnotic: *controlul psihic al comportamentului*<sup>97</sup> este transferat de la subiect către hipnotizator în faza introductivă de *inducție* în care subiectul devine "controlabil". Acest lucru permite sugestiilor, așa-numitele comenzi, să funcționeze. Acestea, la rândul lor, sporesc în mod autoreforțat gradul de comisionare a controlului, făcând astfel din hipnoză o *relație dinamică*. Explorată ca fenomen, hipnoza este un proces bidirecțional, care nu se face de către cineva cu cineva, ci se întâmplă între doi. În această *relație* strânsă, se desfășoară fenomenul de *sincronicitatea interacțională* (IS – Interaction Synchronicity).<sup>98</sup> IS se referă la comportamentul și psihofiziologia armonioasă a participanților. Aceasta poate fi: i) mișcarea simultană a membrelor; poziția corporală modificată în mod similar; ii) schimbările sincronizate ale sistemului nervos autonom, precum procesele viscerale, respirația sau ritmurile cardiace interconectate; sau iii) corespondențele de valență/arousal caracterizate în activitatea electrodermică (galvanizarea pielii), iv) creșterea nivelului de cortizol, v) un semn de conexiune cerebrală, intensificarea TOM și împărtășirea directă a conținuturilor mentale și a sentimentelor ar trebui să fie evidențiate ca și împărtășirea de amintiri și alte informații complexe. Importanța IS nu poate fi supraestimată; ea este fundamentală pentru viața noastră socială, în relațiile mamă-copil, frate sau prieten. Ea consolidează legăturile prin asigurarea

<sup>97</sup> a se vedea descrierea controlului în capitolul "Aici și acum".

<sup>98</sup> Éva I. BÁNYAI: *Natura interactivă a hipnozei: Dovezi de cercetare pentru un model social-psihobiologic*. Departamentul de Psihologie Experimentală, Universitatea Eötvös Loránd, Budapesta, Ungaria

încrederii și acceptării reciproce și permite împărtășirea unor experiențe intime care, altfel, te-ar face vulnerabil în fața străinilor.

Fig. 27 - Fenomenul de aderență în lucrul în cuplu



Experiența mea este că în orice formă de teatru se poate observa IS. Sunt convins că în antrenamentele de teatru participativ IS face efectul terapeutic, însă interacțiunea personală multifacțetată care stă la baza acestuia așteaptă aprobarea cercetării, putem observa că există un grad remarcabil de sincronizare în antrenamentele de teatru.

Éva Bányai et al. au descris pentru prima dată că

"mai degrabă decât să ne limităm atenția cercetării concentrându-ne fie asupra hipnotizatorului, fie asupra subiectului hipnotizat, ar trebui să luăm în considerare posibilitatea ca hipnoza să fie un eveniment care are loc în cadrul unei relații speciale între hipnotizator și subiect, pe care ar trebui să o studiem în sine." <sup>99</sup>

Aceștia afirmă că este necesară o abordare mai holistică pentru a urmări procesul hipnozei dincolo de o analiză de secțiune; o abordare în care sincronicitatea interacțională poate fi urmărită și observată prin mijloace empirice, cum ar fi analiza unei înregistrări video. Această abordare holistică a cercetării este posibilă și în teatru. *Subiectul inferior și hipnotizatorul superior, o diferență de statut* poate fi auzită între în vorbirea comună, așa cum se crede că premisa pentru succesul hipnozei este pierderea voinței sau supunerea celui

<sup>99</sup> BIRÓ Eszter, Magyar Hospice Alapítvány - BÁNYAI Éva, ELTE: *Affektív Pszichológiai Intézetű Központ: Interakciós szinkronitás hipnózisban. Megbízható-e az egészséges megítélés?*

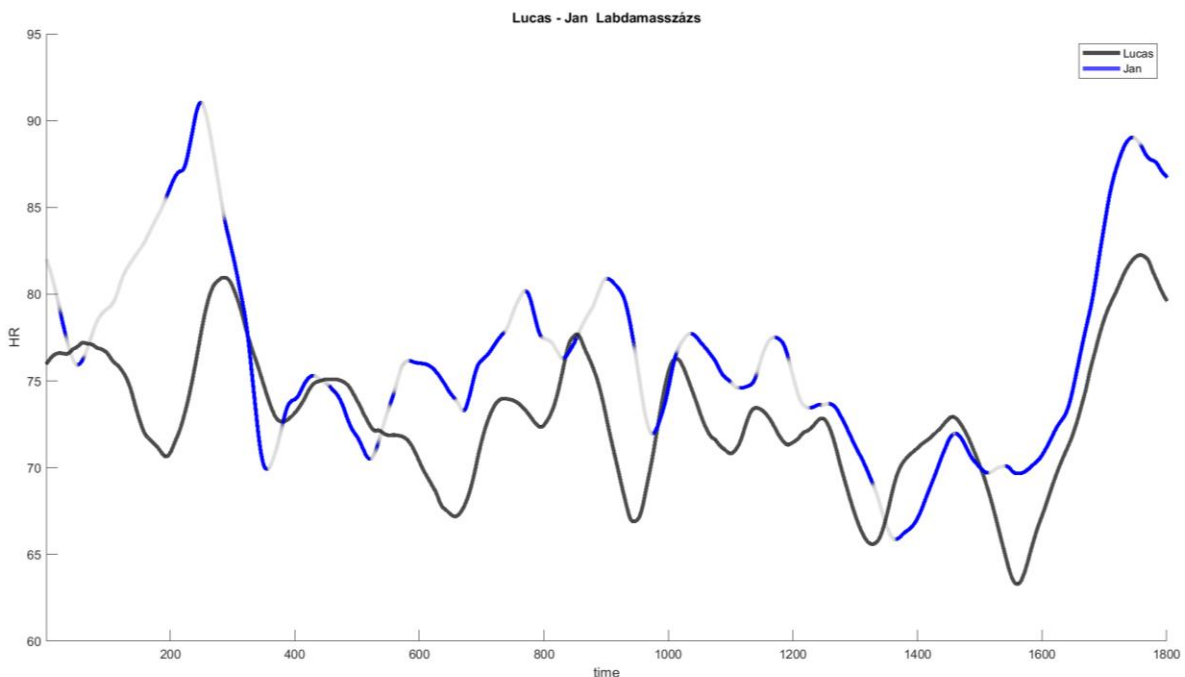


hipnotizat. În mod similar, tot în gândirea comună despre teatru se consideră că publicul este un receptor pasiv al piesei actorului, iar actorul este marioneta regizorului.

Această dinamică este fragilă: pentru mine, în mod ideal, relațiile dintre actor și spectator, actor și actor, regizor și actor sunt toate *evenimente* într-un "cadru relațional". Potrivit lui Grotowski, teatrul-eveniment este *o interacțiune* care are loc nu în actor, nici în spectator, ci în spațiul interpersonal dintre cei doi.

În teatrul clasic, cadrul spectacolului în sine este stimulul cheie care creează situația hipnotică: desemnarea spațiului ca scenă și concentrarea actorilor sunt toate comenzi. Tăcerea este sugestivă; nu este nevoie să se vorbească, deoarece legătura este deja stabilită. Adică, ați fost atenți. Când încep interacțiunile, râsul sau liniștea publicului întăresc procesul. Cine eliberează controlul? În analogia primară, actorul este hipnotizatorul, iar spectatorul este subiectul. În cercetările noastre în timpul exercițiilor, am observat deseori că observatorul sau cel care deține controlul, este în ton cu bătăile inimii persoanei observate sau controlate.

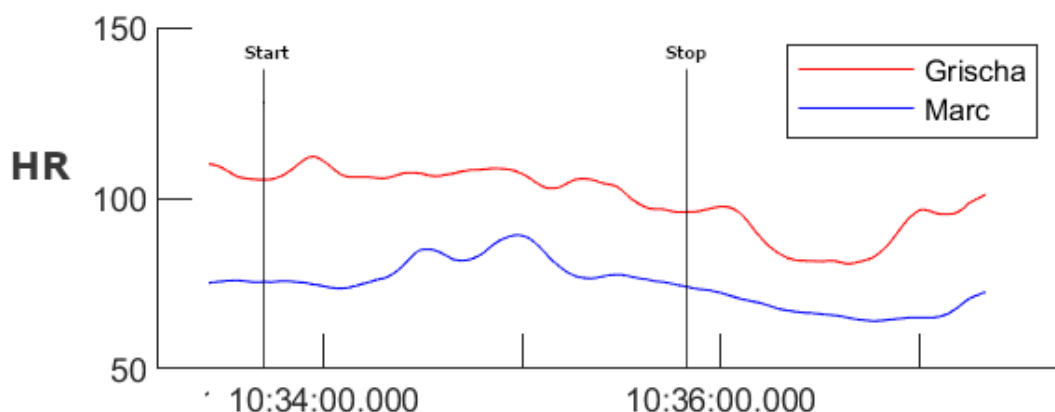
Fig. 28 - Sincronia în relația diadică lider - urmăritor



Hipnotizatorul este cel care se conectează mai întâi cu cel hipnotizat, și nu invers. De asemenea, cred că este vital ca actorul să se deschidă către public și către ceilalți actori pentru ca procesul interactiv să înceapă.

Actorii sunt, de asemenea, familiarizați cu fenomenul de control. Adesea, acesta este ceea ce îi împiedică să treacă pragul spre stări modificate de conștiință. Unii actori sunt incapabili să cedeze în fața propriilor emoții, fantezii și impulsuri interioare sau să rămână deschiși la cele venite din partea partenerilor lor. Unii mari actori au dificultăți în a se elibera în improvizație sau în orice situație necunoscută; în timp ce alții resping visceral sfaturile directe ale partenerului, regizorului sau producătorului lor. În toate aceste cazuri interioare sau exterioare, controlul este cauza dificultăților lor.

Fig. 29 - Exercițiu diadic cu un nivel mai scăzut de sincronizare



Hipnoza începe cu un proces de inducție relaxant, în timpul căruia judecata critică este suspendată. Acest lucru permite separarea elementelor de comportament. Ce este această separare și cum funcționează ea face obiectul a numeroase ipoteze și definiții<sup>100</sup>. Schimbarea esențială are loc undeva în conștiință: lumea exterioară este eliminată, corpul dispare, iar procesele mentale sunt intensificate. Se dezvoltă o *stare de conștiință ghidată, alterată*, în care cuvântul "ghidat" se referă la încrederea într-un lider care ține tot timpul celălalt capăt al firului.

Chiar dacă există multe coincidențe, fenomenele de aderență teatrală și cele hipnotice nu ar trebui să fie confundate, iar mai multe cercetări ar trebui să ajute la o mai bună definire a corespondențelor și diferențelor. *Aderența* este subiectul unei echipe de cercetători francezi care cartografiază psihofiziologia experienței teatrale cu ajutorul unor echipamente de mari dimensiuni<sup>101</sup>.

<sup>100</sup> VARGA et al Hipnotizatori fenomenologie. HYPNOS 1999

<sup>101</sup> Marie-Noëlle METZ-LUTZ: Ce ne spun schimbările fiziologice și urmele cerebrale despre aderența la ficțiune în timpul vizionării teatrului? 1 Laboratoire d'Imagerie et Neurosciences Cognitives, FRE 3289 Centre National de la Recherche Scientifique, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, 2 Équipe de Recherches Théâtrales et Cinématographiques,

## STARE DE CONȘTIENȚĂ ALTERATĂ

În procesul introductiv, publicul este distras de la stimulii corporali și sociali care îi parvin, pentru a permite doar evenimentelor dramatice, intrigii sau, în cuvintele lui Aristotel, "aranjamentului evenimentelor" să intre în conștiința sa. Această schimbare sau, mai degrabă, această scădere a conștiinței a fost recunoscută de mult timp în artă. Coleridge a propus pentru prima dată termenul de "*suspendare voluntară a neîncrederii*" pentru a distinge starea de conștiință receptivă de cea obișnuită.

Metz-Lutz et al. au găsit dovezi psihofiziologice că teatrul, ca și hipnoza, induce schimbări subtile și temporare în funcționarea conștiinței. Spectatorul, în această stare, este mai predispus să empatizeze cu experiențele fizice și emoționale ale personajului de pe scenă, distingându-i pe aceștia de actorii pe care îi urmărește. Schimbarea de perspectivă îi permite spectatorului să transceadă realitatea fizică și să devină "aderent" la poveste.

Proiectanții acestui experiment au ignorat mai multe aspecte importante ale evenimentului teatral, cum ar fi experiența fizică directă, în schimb au pus subiecții în aparatul fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) pentru a urmări, printr-un circuit închis, actorul din camera alăturată interpretând un monolog al lui Racine. Viziunea cercetătorilor asupra teatrului este clasică: "Relația socială complexă dintre actor și spectator se formează, de obicei, prin intermediul celui *de-al patrulea perete invizibil*"<sup>102</sup>. În consecință, ei nu sunt interesați nici de interacțiunea cu spectatorul, nici de procesele care au loc în interiorul actorului.

În ciuda obstacolelor, aderența la poveste, atât la nivel psihofiziologic, cât și în funcționarea structurilor cerebrale, este detectată cu succes în următoarele moduri:

- Ψ o scădere a frecvenței cardiace (HR);
- Ψ o reducere a variabilității dinamice (HRV);
- Ψ creșterea funcției în lobii prefrontali (PC) din zona cerebrală BA47 din stânga și în sulcusul temporal superior posterior;
- Ψ activarea IFG ventrală stângă și a pSTS stâng;
- Ψ inactivitatea structurilor liniei mediane, cel mai important fiind praecuneus.

Câteva cuvinte despre zonele cerebrale menționate mai sus. Regiunile prefrontale (PC) sunt active în procesarea narativă, cum ar fi descifrarea convingerilor, sentimentelor și intențiilor. IFG ventral conectează informațiile textuale cu cunoștințele stocate despre lumea

---

Université Paris Ouest Nanterre La Défense, Paris, France\*, Yannick Bressan, Nathalie Heider și Hélène Otzenberger, 1  
<sup>102</sup> Marie-Noëlle METZ-LUTZ: Ce modificări fiziologice și urme cerebrale... ca mai sus

reală. VIFG-ul stâng, împreună cu lobii prefrontal și temporoparietal medial, este implicat în formarea perspectivei la persoana întâi singular. Zonele IFG și vIFG au o importanță deosebită la nivelul reprezentărilor mentale și se suprapun cu alte structuri care sunt esențiale pentru funcționarea cognitivă, și anume distincția dintre sine și celălalt și dialogul social.

Structurile suspendate ale liniei mediane, inclusiv zona praecuneus, selectează mesajele "centrate pe mine" din avalanșa de stimuli, în special din comportamentul celorlalți. Este vorba de conștientizarea "EU": "eu fac asta"; "mi se întâmplă mie"; și "eu sunt eu". 'Este acest lucru acum în concordanță cu ceea ce am fost/voi fi eu?' În consecință, suspendarea activității praecuneusului a fost mult timp considerată o proprietate a stării hipnotice, caracterizată printr-o încetinire a metabolismului și o absență temporară a conștiinței<sup>103</sup>. Intensitatea scăzută, sau relaxarea praecuneusului, datorată modului redus de contact social, este susținută și de alte cercetări<sup>104</sup>. În liniștea teatrului (aparatură fMRI), nu există nimic de care să te temi din partea nimănui: "suntem cu toții orientați în aceeași direcție, mă pot relaxa și nu voi fi acostat". Hipnoza se bazează pe un sentiment similar de siguranță. De fapt, dintr-un alt unghi, știm că nivelul de activitate a praecuneusului, care este responsabil pentru 35% din consumul total de glucoză corticală, este direct proporțional cu nivelul de conștiință<sup>105</sup>.

Această zonă a creierului este cea mai importantă zonă a unei rețele cerebrale mai mari de mare interes științific. Este posibil să fi observat deja în experiența dumneavoastră că există o graniță netă între starea de conștiință a acțiunii și starea de gândire despre acțiune. În timpul celei din urmă, ne pierdem simțul timpului și orice legătură cu momentul prezent; ne concentrăm doar asupra noastră, a gândurilor noastre și a asociațiilor noastre. Printre noțiunile cheie care sunt indispensabile pentru dezvoltarea unui nou *realism mental* în actorie, cel mai important este DMN-ul prezentat mai jos.

### **REȚEAUA DE MOD IMPLICIT (DMN – DEFAULT MODE NETWORK)**

Structura creierului, cunoscută și sub numele de rețea de repaus sau rețea funcțională de bază<sup>106</sup>, este activă atunci când nu suntem atenți la lumea exterioară, iar o mare parte a creierului nostru se află în repaus în stare de veghe. Cu toate acestea, această stare nu se măsoară doar pe o perioadă lungă de timp, în minute, ci poate fi foarte scurtă, chiar și o clipă. Recăderea în visare cu ochii deschiși, rătăcirea interioară sau urmărirea asociațiilor fac parte din această stare. Școlile de meditație consideră că DMN aparține lumii gândurilor, trebuind

<sup>103</sup> FAYMONVILLE et al., 2006

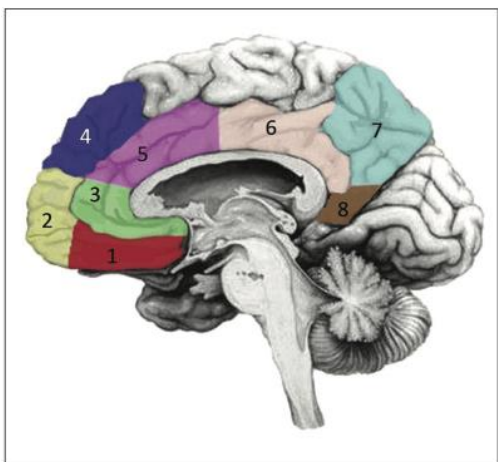
<sup>104</sup> Rolul Praecuneus în perspectiva nesupravegheată a unei a treia persoane în interacțiunile sociale, Petrini et al, 2014

<sup>105</sup> GYULAHÁZI, VARGA: A tudat és az agy alaplüködési hálózátának kapcsolata, Idegyogy Sz 2014,67 (1-2)

<sup>106</sup> RAICHLE et al. 2001

să fie relegată ca atare. Această rigoare poate ignora funcția DMN.

Poate că este o chestiune de proporții. Adesea las în mod conștient DMN-ul să iasă în evidență și mă bucur să las creierul meu să lucreze singur la detaliile sarcinilor. În acest proces, tocmai acest "pe cont propriu" este minunat și liniștitor pentru mine. Este minunat cum, într-o stare de liniște, apare pur și simplu o soluție asupra căreia am deliberat mult timp. DMN, la granița dintre conștient și inconștient, lucrează în mod constant la soluții pentru sarcini externe; comparând trecutul și viitorul unei persoane cu situația actuală, va genera idei și întrebări, indiferent dacă sunt sau nu adresate.



1. ábra. A self network (Northoff nyomán). 1. orbitomedialis prefrontális kéreg, 2. ventromedialis prefrontális kéreg, 3. prae-, subgenualis anterior cingularis kéreg, 4. dorsomedialis prefrontális kéreg, 5. supragenualis anterior cingularis kéreg, 6. posterior cingularis kéreg, 7. praecuneus, 8. retrosplenialis kéreg

Fig. 30 - Rețeaua self

procesa și integra cunoștințele generate cu privire la evenimente. Rețeaua DMN și rețeaua de memorie au o mare suprapunere: "sunt obișnuit să fac în acest fel?"; sau "sunt persoana care face acest tip de lucru în acest fel?". Acestea sunt procesele conștiente de pregătire a deciziilor, de memorare și de planificare. DMN este spațiul operațional al conștiinței: "Conștiința nu există de fapt; sinele este obiectul conștiinței"<sup>108</sup>.

Există două concepții teoretice despre conștiință: una propune (ca în modelul lui Siegel) o *integrare verticală de sus în jos*, de la cortexul prefrontal, în timp ce cealaltă propune *aparitia conștiinței* ca rezultat al însumării mai multor zone cerebrale inferioare.

<sup>107</sup> GYULAHÁZI & VARGA 2014

<sup>108</sup> GYULAHÁZI & VARGA 2014

Conștiința este, într-adevăr, mai mult decât ceea ce am aflat până acum despre DMN. De fapt, cele nouă zone de integrare amintesc de funcțiile conștiinței atunci când sunt rezumate: "În conformitate cu criteriile de conștiință adecvată suntem capabili: 1) să ascultăm; 2) să absorbim stimuli externi și interni, să detectăm schimbările și să ne adaptăm la ele; 3) să ne amintim și să folosim amintirile stocate în memorie; 4) să ne reprezentăm timpul, spațiul și sinele; 5) să producem și să folosim simboluri lingvistice; 6) să simțim; 7) să ne organizăm acțiunile în conformitate cu intențiile și voința noastră, pentru a ne ghida comportamentul într-un mod integrat, controlat și coerent; 8) să dăm dovadă de intenție și flexibilitate în realizarea unui plan dat în condiții de schimbare; și 9) să indicăm metacogniția (cunoașterea și controlul sinelui și al proceselor cognitive)"<sup>109</sup>.

Se pot denota trei subsisteme ale aceluiași sistem: 1) știu ce sunt; ce fac; 2) știu ce devin prin ceea ce fac; și 3) știu ce ar trebui să fiu; ce vreau să fiu și ce ar trebui să fac în acest scop. Conscious and conscientious: în noile limbi latine, cele două, cel puțin formal, abia dacă se disting.

Google Scholar a scos la iveală un singur articol din psihologie pentru termenul de căutare "conștiință" (conscience) care, deși științific, examinează acest fenomen ca o construcție morală în etica medicală<sup>110</sup>. Nu am găsit niciun articol care să examineze conștiința ca structură cerebrală sau funcție mentală.

Când simt remușcare, fluxul sistemului se oprește; devine confuz. Conștiința mea (conscience), care nu este conștiința mea de sine (consciousness) așa cum am ajuns să o cunosc, îmi oferă o perspectivă. Un flux de conștiință (awareness) ajunge până la conștiința de sine (consciousness), permițându-mi să văd imediat unde mă aflu. Conștiința (awareness) se trezește în conștiința mea de sine. Dar aceasta nu este încă funcționarea deplină a conștiinței (conscience). Uneori, conștiința (conscience) se manifestă în corpul meu, mult sub nivelul conștiinței de sine (consciousness), la nivelul comportamentului, ca o stare de rău sau o schimbare mentală neașteptată. Conștiința (conscience) mea este un câmp în interiorul unui câmp: ea evaluează, clasifică și clasifică ceea ce face conștiința mea de sine (consciousness) fără să se oprească. Și a dumneavoastră? Cum o trăiți? De ce acest fenomen universal rămâne necercetat?

---

<sup>109</sup> GYULAHÁZI&VARGA 2014

<sup>110</sup> SULMASY 2008

## GÂNDIRE CRITICĂ

De ce este acesta un punct central în toată cercetarea mea despre teatru? Evaluarea, în sensul integral al cuvântului, întruchipează ceea ce cineva consideră valoros. Ce îmi place la repetiție sau la antrenament? În parte depinde de preferințele și prejudecățile mele individuale, dar deseori văd că preferințele mele transcend nivelul individual. Potrivit a ceea ce știu despre DMN, care este conștiința de sine, în momentele în care aprecierea mea transcende nivelul individual, apar reacții simultane la nivelul comunității, se naște o conștiință comună a interpreților și a publicului.

## NARAȚIUNEA

Funcția *stării de conștiință ușor alterată* din experiența teatrală este să separe elementele realității care se repetă continuu de narațiune: 1) aportul involuntar constant furnizat de DMN, de senzațiile viscerale și corporale și de experiențele emoționale; și 2) stimuli externi, colaterali, care nu aparțin poveștii, cum ar fi tehnologiile teatrale vizibile, mirosurile sau prezența fizică a colegilor spectatori.

Actorul implicat în poveste nu trăiește ceva asemănător? Un actor trebuie să se lupte cu aceleași elemente care amenință credibilitatea narațiunii. Interpretul este deranjat, în afară de toți factorii externi perturbatori, de propriile asocieri și mesaje de sine, precum și de parfumul costumului. Actorul ar trebui să își restrângă atenția la o altă realitate: la narațiunea și personajul din poveste sau, în cazul teatrului non-narativ, la reproducerea integrală a mișcării sau la fluxul constant al improvizației.

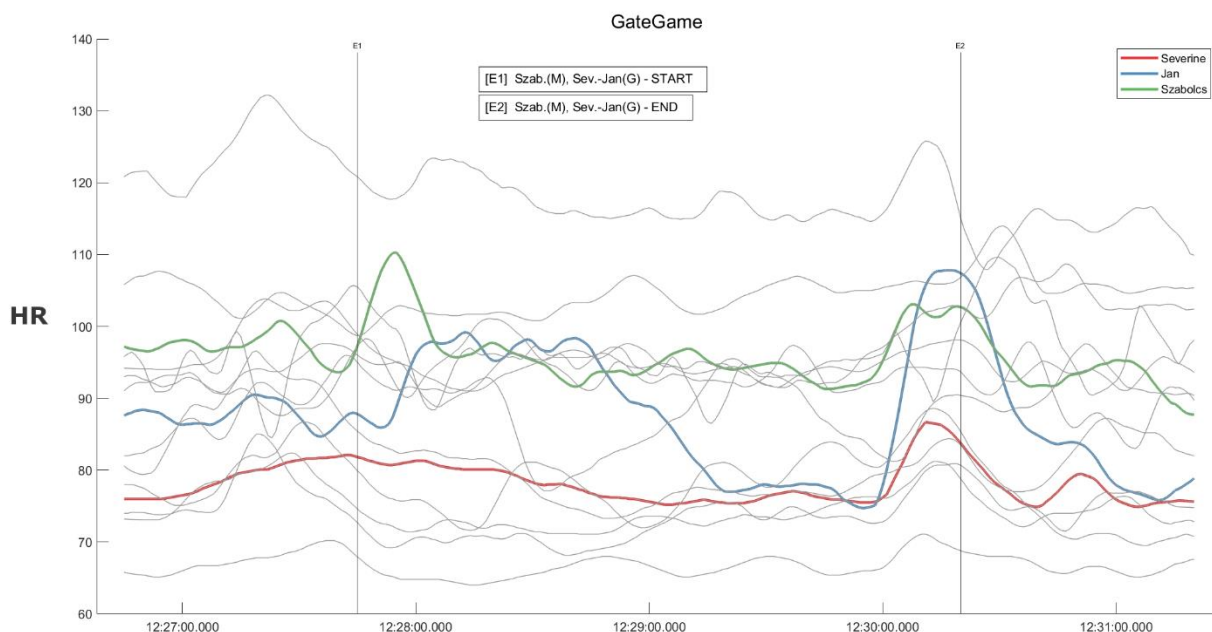


Fig. 31 - Starea de conștiință alterată în actorie

"Pe măsură ce publicul se conectează cu spectacolul, el acceptă situația prezentată ca fiind reală, lumea imaginată așa cum este"<sup>111</sup>. Înconjurată de un aparat fMRI cu zumzet futurist, stând singură, atașată la un ecran minuscul, experiența teatrală încă se întâmplă.

Aderența la narațiune nu este, desigur, singurul element al efectului teatral. Alte elemente pot fi, de asemenea, un catalizator al implicării: calitățile dinamico-estetice ale mișcării; persoana actorului (fizicul, capacitatea sau reputația sa); evaluarea celorlalți membri ai publicului; elementele vizuale; sau muzica și poezia textului. Spectacolele care își propun să dezvăluie un realism (lucrurile cu aparențele exterioare care respectă meticolos realitatea) prezintă, fără să vrea, două realități în același timp: una este realitatea fizică efectivă a spectacolului, tehnologiile sale scenice, erorile sale, accidentale neintenționate sau lucrurile sale "civile", așa cum spunem în teatrul maghiar. Cealaltă este realitatea narativă pe care o prezintă spectacolul.

Vă amintiți? Grotowski, în premieră în istoria teatrului, plasează realitatea spectacolului în centrul evenimentului teatral. Cu toate acestea, el nu propune exilarea *realității* narrative din creația teatrală. El afirmă, de asemenea, că doar elementele narrative dau putere conținutului, astfel încât spectatorul și actorul să poată exercita cunoașterea de sine. Teatrul oferă posibilitatea de a adăuga noi elemente la repertoriul nostru de comportament și experiență, fără a fi nevoiți să suferim consecințele crizelor vieții reale.

Fenomenul adeziunii este o sabie cu două tăișuri: fără ea nu există teatru. Dar, așa cum recunoștea Brecht, o adeziune prea perfectă "hipnotizează" spectatorul și îi slăbește funcțiile cognitive în timpul spectacolului. Spectatorul caută automat și instinctiv narațiunea în spectacol. Mergând spre starea de "sincronizare intenționată", ne detașăm aproape automat de informațiile care vin pe calea senzorio-motorie pentru a adera la evenimentele oferite într-un mod eventual neîntrerupt. Cunoaștem impulsul care asociază imediat orice comportament cu povestea emergentă din jocurile de rol ale copiilor<sup>112</sup>. Prin urmare, suspendarea neîncrederii este, de asemenea, un impuls care dorește să se mențină și, prin urmare, prin natura sa, caută "hrană"; se hrănește cu narațiune. În tramvai încerc la prima vedere să deslușesc situația unei persoane sau să analizez un grup de oameni: cine este el într-o relație; care este locul lor; unde

<sup>111</sup> METZ-LUTZ: Ce modificări fiziologice și ce urme cerebrale...

<sup>112</sup> ROWE, SALO, RUBIN: Do Theatrical Experiences Improve Pretend Play and Cooperation among Preschoolers American Journal of Play, volum 10, număr 2



se află; încotro se îndreaptă; cine este persoana centrală; sau care este povestea vieții lor? Această căutare a narațiunii, în timp ce indică spre conceptul celui de al nouălea sens, este și elementul de bază al recepției teatrale.

Spectacolele fără o narațiune coerentă au dificultăți, și poate de aceea sunt atât de convingătoare atunci când reușesc. Deoarece nu au o poveste, ele trebuie să mențină atenția spectatorului prin ritmuri, emoții, acțiuni și fragmente de narațiune. În genuri precum ciroul contemporan, durata ideală de joc este de o oră, în timp ce o poveste puternică poate acoperi 6-8 ore de joc. Cu dificultăți similare se confruntă spectacolele care încearcă să se adreseze doar intelectului sau simțurilor. Este inutil să ai o intuiție genială sau o compoziție senzorială perfectă dacă experiența se adresează doar unuia dintre domeniile de receptare. Atunci când spectatorul este forțat să "regeneze" impactul emoțional, să imagineze un decor sau să cârpească povestea fragmentată, obosește repede de efort. Pentru că, da, nici măcar ca spectator nu ne place să ne străduim; căutăm ca narațiunea să facă munca în locul nostru.

Aderarea la o narațiune duce la o integrare benefică care implică ambele emisfere ale creierului<sup>113</sup>. Cu cât o persoană este mai sănătoasă, cu atât mai des, mai mult timp și mai multe zone ale creierului se pot integra. Relația dintre narațiune și integrare ne ajută să ne lărgim înțelegerea fenomenologiei teatrale: din aderență, ne *trezim* că avem o experiență teatrală.

## **SUPER REAL-TIME - TEATRUL TOTAL**

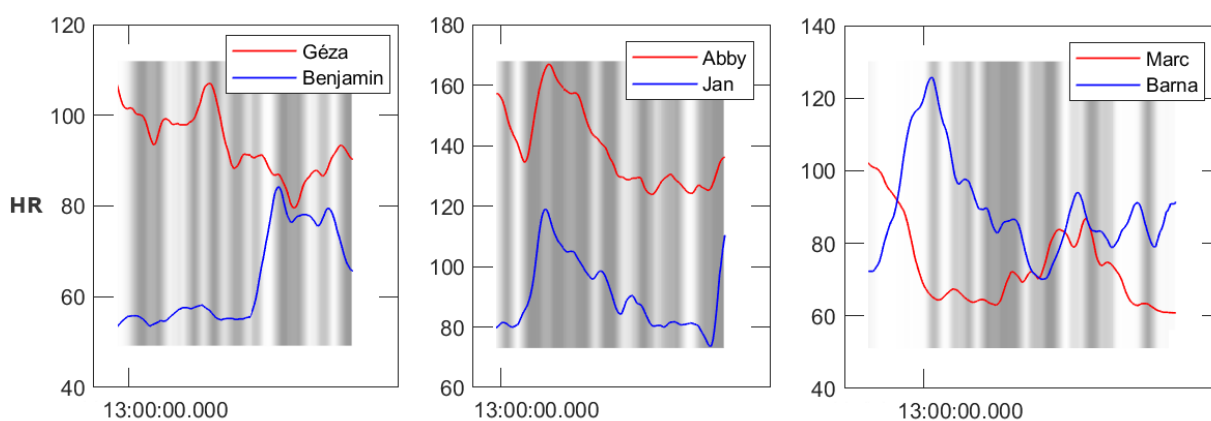
Am observat că, în mod paradoxal, experiența maximă de integrare a actorului are loc adesea în afara narațiunii, la nivelul timpului scenic prezent. Cred că este posibil să te desprinzi de poveste și într-un sens pozitiv. Actorul care "trece" la acțiuni simbolice de la acțiunile realiste care aderează la narațiune, în momentul de alăturare, de deconectare, se prezintă în fața publicului ca o ființă admirabilă, doar pentru a se cufunda din nou, împreună cu publicul său, în narațiunea împărtășită. În mod similar, publicul poate fi momentan ridicat din aderență prin coregrafie cizelată, acțiune fizică cu rezultate incerte (act de circ risc) sau improvizație. Aceste "terțe tipuri" de experiență se intersectează cu principiul "unei singure realități" al lui Grotowski. Există o diferență valorică-sistemică între a trăi prin narațiune și a ieși din ea? "În contextul trăirii, acțiunea nu are ca scop *reprezentarea, adică pentru ca actorul să imite* că este altcineva, ci pentru ca actorul să *trăiască* intenția personajului în

---

<sup>113</sup> Daniel SIEGEL: The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are - The Guilford Press 2012 NY 364. oldal

conformitate cu o realitate *imaginată*<sup>114</sup>. Cred că unul dintre cele mai importante tipuri de experiență de vârf în teatru se referă la evoluția momentelor de super prezent care sparg narațiunea. Termenul de "teatru total", inventat de Wagner și Craig<sup>115</sup>, este folosit în jargonul nostru profesional pentru a descrie o viziune estetică ce caută să sintetizeze genurile teatrale. Reflecția asupra *teatrului ca gen de la Artaud* încoace este o parte indispensabilă a experimentelor de teatru total din a doua jumătate a secolului XX. Ea nu este însă nouă: adresarea directă către public și aducerea relației evocate de-a lungul întregului spectacol este o abilitate profesională fundamentală a fiecărei culturi teatrale fertile de la Renaștere încoace; tradiția elisabetană-jacoveană sau Commedia dell'Arte era absolut interconectată cu publicul. Improvizația, rostirea sau încorporarea organică a reacțiilor publicului în spectacol pare să fie mai mult decât simpla împărtășire a unei glume: ea face ca timpul prezent al teatrului să prindă viață.

Fig. 32 - Super moment prezent la sfârșitul improvizației



Ne întoarcem la psihofiziologie în căutarea unui sprijin pentru înțelegerea fenomenului teatrului. Teatrul declanșează în spectator o serie de reacții viscerale în timp real, care se raportează la procesele care au loc în actori.

#### CUM FUNCȚIONEAZĂ INIMA ÎN STĂRILE MODIFICATE DE CONȘTIINȚĂ

Există un rezultat al cercetării Metz-Lutz care este deosebit de relevant pentru experimentele noastre. În cazul datelor privind variabilitatea ritmului cardiac (HRV)<sup>116</sup>, noi înșine am avut parte de o "dezamăgire" similară după primele măsurători: "Ne așteptam ca

<sup>114</sup> Marie-Noëlle METZ-LUTZ: Ce modificări fiziologice și ce urme cerebrale...

<sup>115</sup> Peter BROOK: Spațiul gol

<sup>116</sup> a se vedea mai jos

datele ECG să se coreleze fiziologic cu "senzații estetice" sub forma unei HRV dinamice"<sup>117</sup>. În schimb, s-a constatat în mod constant o reducere semnificativă a HRV dinamice în contextul aderenței! În timpul evenimentelor teatrale, am observat, de asemenea, o contracție inițială a HRV în cazul aderenței, dar am constatat că aceasta nu a fost o barieră pentru schimbările ulterioare. Amplitudini serioase ale ritmului cardiac pot apărea pornind de la acest interval restrâns.

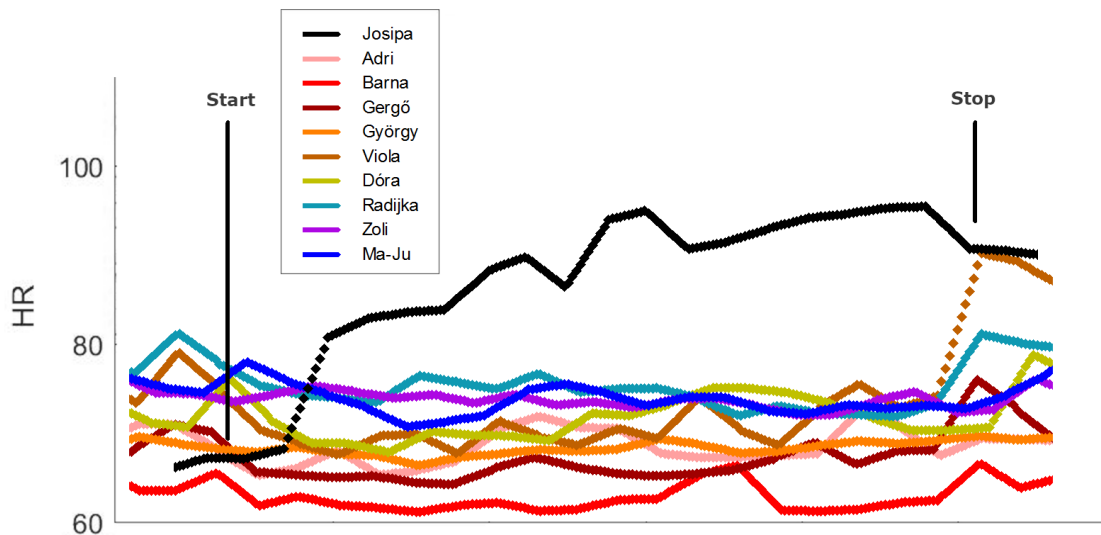


Fig. 33 - Scăderea caracteristicilor în HR a publicului

Urmărind HRV, putem recunoaște momentele de aderență. Ce este HRV și ce oferă ritmul cardiac?

### HR, DEFINIȚIILE HRV ȘI BAZA FIZIOLOGICĂ

Frecvența cardiacă, cel mai ușor de măsurat proces visceral, poate fi folosită pentru a vizualiza modificările simpatice și parasimpatice care însoțesc provocările emoționale și comportamentale. Sympathos: simpatie (com-pasiune). Parasimpatie: respingerea simpatiei. Simpatia aici nu este față de o altă persoană, ci o implicare în problemele sau evenimentele care apar în mediul intern și extern.

<sup>117</sup> Marie-Noëlle METZ-LUTZ: Ce modificări fiziologice și ce urme cerebrale...

Perioada cardiacă, sau ritmul cardiac (HR), oscilează între variabilitate și regularitate,

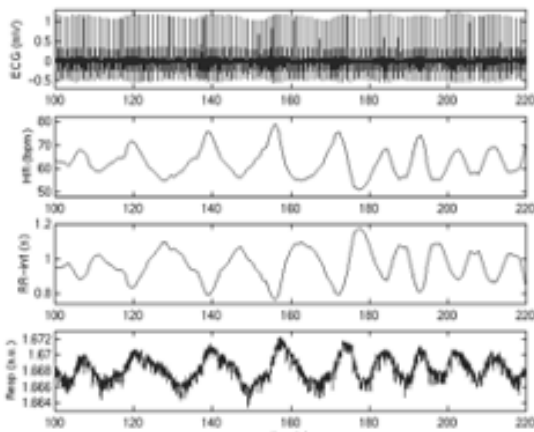


Fig. 34 - Modificări periodice ale FC în stare de repaus

stresul fiind principalul coeficient. Stresul, în limbajul psihofiziologiei, este activarea ramurii simpatice a sistemului nervos autonom (ANS - autonomic nervous system), o consecință naturală a angajării în probleme. Stresul este eliberat de ramura parasimpatică a ANS. Ramura? Mai adecvat, "înrădăcinat", ca și cum sistemul nervos ar fi înrădăcinat în corp,

ținându-l sub control.

În condiții de stres, inima funcționează cu un ritm regulat și strâns, ca să spunem așa, în mod fiabil. Atunci când stresul dispare și inima se relaxează, timpul dintre bătăile succesive devine inegal: poate crește peste intervale de o secundă.

Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) este variabilitatea în timp a duratei relative a perioadelor de ritm cardiac una față de cealaltă. HR, durata perioadei cardiace, corespunde contracției ventriculului. Se măsoară prin distanța (R-R) dintre cele mai înalte vârfuri succesive ale undelor ("R") și se exprimă în bătăi pe minut (bpm). HRV este variabilitatea relativă a distanțelor R-R, reciproca HR. Inima este "autopropulsată": atunci când este plasată într-o baie de organe, aceasta poate funcționa singură pentru o perioadă de timp, motiv pentru care este posibil transplantul de inimă! O inimă scoasă din piept poate avea un ritm foarte ridicat, de 150-240 bpm: acesta este așa-numitul ritm sinusal sau ritm propriu. Această intensitate spectaculoasă este reglată de nervul vag, care provine din centrele autonome inferioare ale măduvei spinării și din regiunile superioare ale creierului pentru a încetini bătăile inimii la o treime din ritmul său normal în repaus. Fiecare persoană are propriul său caracter ritmic; unii oameni există la o frecvență ridicată în repaus (80-90 bpm), iar alții la o frecvență scăzută (60-70) în mijlocul unei catastrofe naturale. Atunci când organismul trebuie să fie activat pentru a rezolva probleme, stimularea simpatică a nodului sinoatrial crește frecvența, accelerează bătăile inimii.

Accelerația ne întărește răspunsul fizic, pregătindu-ne să *luptăm sau să fugim (fight or flight)*. Alteori, reacționăm la evenimente șocante sau periculoase prin "înghețare". Pericolele fizice ale vieții noastre de astăzi au fost înlocuite în mare parte de cele psihologice (cineva nu

mi-a spus "bună ziua"), însă răspunsul fizic la provocările mediului rămâne o intensitate evolutivă: inima pompează cantități mari de sânge către creier și mușchi; respirația se accelerează (în special rata de expirație); inhalarea se adâncește; și sunt eliberați hormoni (adrenalină, noradrenalină, efedrină și epinefrină). Aportul crescut de oxigen ne modifică metabolismul celular; nivelul de zahăr din sânge crește; ne transpiră palmele și chiar ni se ridică părul.

Fie că luptăm, fugim sau înghețăm de frică, stresul își pune amprenta asupra corpului nostru. Deoarece este esențial ca gospodăria noastră energetică să fie restabilită în urma unor condiții de stres, ramura parasimpatică a corpului, care se străduiește să asigure echilibrul, amortizează excesul de frecvențe înalte prin intermediul "frânei nervului vag". Adesea, acest lucru nu vine ușor; deși starea de alertă este atinsă rapid, este nevoie de mult mai mult timp pentru a încetini. Dacă activarea simpatică este persistentă, organismul rămâne în stare de alertă, incapabil să atenueze stresul fiziologic, mental și emoțional; subzistă o stare de stres cronic. Una dintre caracteristicile stresului de lungă durată este un HRV scăzut permanent. Aceasta este asociată cu o capacitate de reacție slabă, ca o bicicletă care nu mai poate accelera la o treaptă superioară.

Google Scholar enumeră 16 400 de articole despre stres și bolile rare; 17 500 despre relația dintre stres și bolile respiratorii; 21 000 despre impactul stresului asupra sănătății; 56 000 despre stres și bolile de inimă; 290 000 despre stres și diabet; și 483 000 despre relația de cauzalitate dintre stres și cancer.

HRV este, prin urmare, un indicator al capacității de regenerare a organismului. Măsurând-o în mod obiectiv cu ajutorul biofeedback-ului, stresul încăpățânat poate fi redus semnificativ. Google Scholar enumeră 12.200 de articole pe termenii stres și HRV și 16.200 de articole pe cuvintele cheie HRV și managementul sănătății. În RIOTE3, am folosit, de asemenea, tehnologii de feedback HR și HRV extrem de eficiente pentru a ajuta la identificarea comportamentelor și obiceiurilor care induc stresul, precum și pentru a sprijini o atenție conștientă pentru a le elimina.

Deoarece stresul este considerat aproape ca un instrument de lucru în mediul teatral profesionist, nu este de mirare că procesul creativ nu aduce aceleași beneficii la acest nivel ca și în cazul participanților neprofesioniști. Stresul cronic și netratat poate reduce durata de viață a acestor artiști profesioniști, atât din cauza stresului, cât și din cauza comportamentelor și dependențelor folosite pentru a reduce stresul. Când un participant senior RIOTE, cu 60 de ani de experiență teatrală în spate, a fost întrebat în ce fel de cercetare suntem implicați, a

comentat: "Vrea să demonstreze (și mi-a făcut semn cu capul că stau lângă el) că teatrul este bun pentru sănătate... Ce pot să spun, minunat, dar eu cred că a face teatru este dăunător."

Cu această opinie, el nu ar fi singurul în panteonul marilor creatori de teatru. De ce este teatrul profesionist uneori atât de dăunător pentru sănătatea noastră? Ce ne lipsește nouă, practicanților profesioniști, pentru a-l trăi în mod benefic? Stresul este inevitabil, dar cum să facem distincția între stresul necesar și cel inutil și cum să gestionăm consecințele acestuia în mod conștient?

O cheie pentru reducerea stresului este garantarea unui mediu sigur, cum ar fi cel pentru IKT sau hipnoză, astfel încât sincronicitatea interacțiunii să se dezvolte. Vă puteți imagina un hipnotizator care face în mod constant remarci ironice la adresa celor hipnotizați sau un terapeut de mișcare care aruncă cu obiecte în participanți dacă aceștia nu fac ceea ce li se cere? A ne acorda reciproc dreptul de a avea dificultăți și a acorda o atenție specială și tandră provocărilor noastre respective este condiția principală a unui management eficient al stresului pe scenă și în afara ei. În munca de teatru ne sincronizăm adesea și nu ne dăm seama de acest lucru, dimpotrivă, încercăm să ne detașăm de colegi, în timp ce toate efectele pozitive ale fenomenelor de sincronicitate sunt la dispoziția noastră.

## VALURI PARALELE

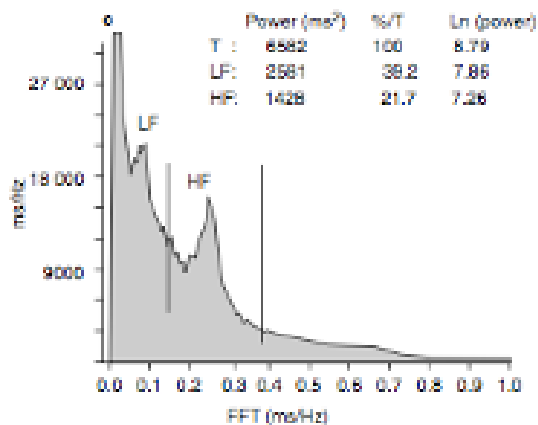


Fig. 35 - Un val al unei bătaii de inimă

Modificările funcției cardiace pot fi împărțite în modificări periodice: componente ale undelor de înaltă frecvență (HF); de joasă frecvență (LF); și de frecvență foarte joasă (VLF). Undele HF scurte (0,14 până la 0,6 Hz<sup>118</sup>) de 2,5 până la 7 secunde sunt asociate cu inhalările, când inima pompează sângele mai intens. Funcția fiziologică a undelor LF mai lungi de 7-25 de secunde (0,04-0,15 Hz) nu au fost încă definite cu precizie de știință. Este cert, însă, că o creștere a raportului HF/LF indică o creștere a ramurii simpatice a sistemului nervos autonom, care se pare că se datorează creșterii frecvenței respiratorii. Valul LF este întotdeauna cu noi. Perioadele încep cu activarea simpatice, inspirațiile devin mai

<sup>118</sup> Durata totală de viață a unui val este perioada de timp, a cărei reciprocitate este frecvența (Hz), care este o fracțiune de secundă din perioada totală a valului.

superficiale, iar inima accelerează. Apoi, la apogeul perioadei, funcția parasimpatică se "trezește", are loc reechilibrarea vagală, iar inspirațiile devin din nou mai profunde. VLF este o undă gigantică observată în contextul ritmului circadian al zilei.

Ondulația LF este un proces periodic în care apare sincroneitatea interpersonală. Acest fenomen a fost recunoscut de mult timp, Bányai<sup>119</sup> constatând o medie de patru sincronizări LF pe minut în timpul hipnozei. Atenția hipnotizatorului este concentrată asupra subiectului; prin urmare, în dimensiunea unde LF, ar apărea sincronia.

Fenomenul numit coerență de fază apare atunci când HR se modifică în același timp. L-am observat în numeroase ocazii, când ritmurile cardiace se aliniază în situații de antrenament teatral, repetiții și spectacole, fie în timpul exercițiilor diadice (în pereche), fie în timpul exercițiilor de grup. Graficele alăturate ilustrează situații de antrenament în care am încercat să surprindem schimbările care apar odată cu aderența.

Fig. 36 - Modificări convergente ale HR

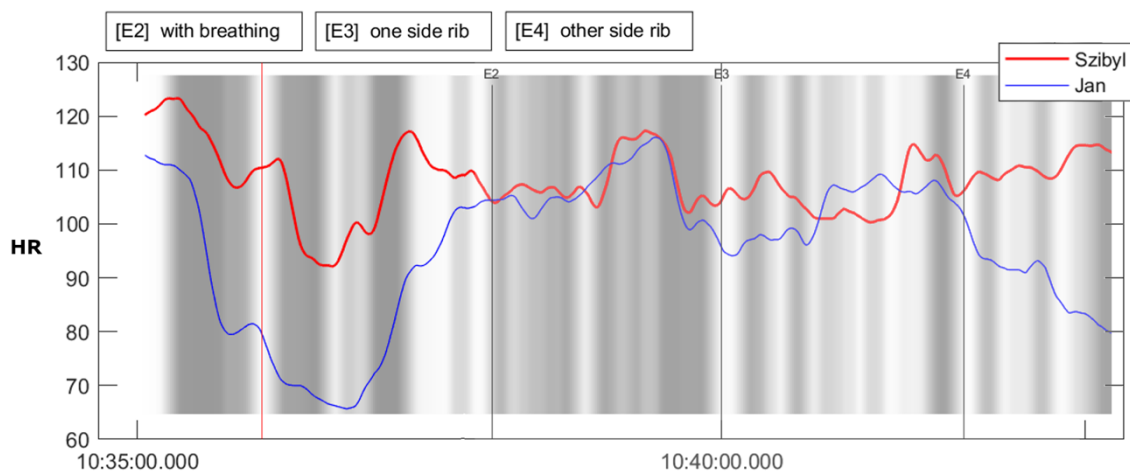
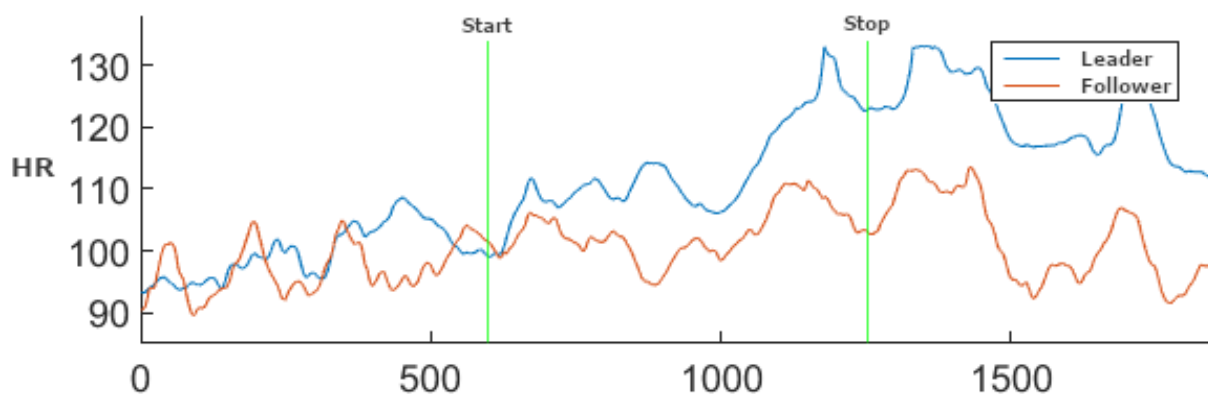
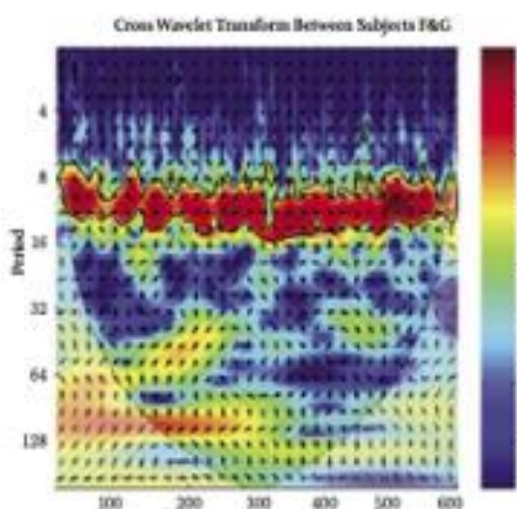


Fig. 37 - Modificări opuse ale HR



<sup>119</sup>BIRÓ, BÁNYAI: Interakciós Szinkronitás Hipnózisban...

Institutul Heart Math a făcut progrese discutate pe larg în ultimele decenii în ceea ce privește demonstrarea relației dintre HRV reglată în mod eficient și o psihofiziologie sănătoasă. În vocabularul lor, o HRV coerentă se referă la o stare ordonată în care organismul funcționează în mod optim. Frumoasa diagramă de coerență de fază<sup>120</sup> prezentată aici este un brevet intelectual de la Heart Math Institute<sup>121</sup> care descrie "exercițiul de coerență" a doi experimenteratori.



*Fig. 38 - Ratele harte coerentă în domeniul frecvențelor joase*

ridicat de coordonare pe perioade lungi de timp, în timp ce în intervalul VLF a existat, de asemenea, un grad semnificativ de coordonare.

## COERENȚA

Ritmurile cardiace a două persoane pot intra în coerență de fază dintr-o varietate de motive. Din punct de vedere fizic, ele se mișcă în același mod (de exemplu, o pereche de dansatori); tiparele lor motorii vor face ca bătăile inimii lor să fie similare. Ei experimentează emoții similare atunci când sunt expuși la un stimul extern (de exemplu, într-un teatru), în cazul în care modelul de efecte directe determină similitudinea. Ei desfășoară aceeași activitate cognitivă (de exemplu, li se dă aceeași sarcină de matematică în același timp) și concentrarea-stresul este același. Momentul de intuiție devine sincronizat în timpul unei

<sup>120</sup> Steven M. MORRIS, PhD: Achieving collective coherence: group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronisation - Alternative Therapies, Jul/Aug 2010, VOL. 16, NO. 4, p. 62-72.

<sup>121</sup> <http://heartmath.co.uk/heartmath-for-me/>

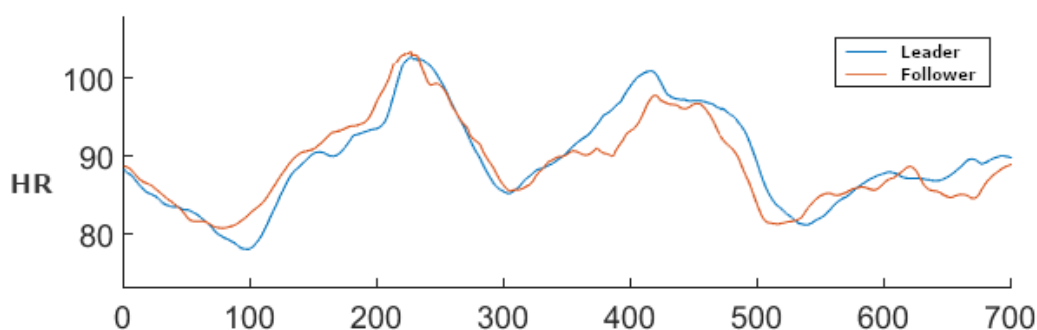


activității creative. Sincronicitatea apare și prin oglindirea spontană a celuilalt. Sau, ca în cazul exercițiului de matematică a inimii de mai sus, apare sincronicitatea inițiată în mod conștient. Atenția noastră cea mai deplină, lipsită de prejudecăți, este îndreptată către celălalt, ca în ilustrația de mai sus, în care participanții au dorit să fie sincronizați unul cu celălalt. Tipurile de sincronizări pot apărea rareori într-un mod pur, iar concordanța emoțiilor sau a modelelor motorii poate provoca chiar un tip de coerență de fază care afectează participanții într-un mod coerent, dar numai în același timp, din motive care nu au legătură între ele.

Ca domeniu de cercetare, sincronia fiziologică (PS) include orice interdependență sau asociere observată între fiziologia a două sau mai multe persoane. PS este definită în mod obișnuit ca o interdependență sau o asociere între semnalele fiziologice de la două sau mai multe persoane. Sincronia, ca fenomen, este un construct care ține în mod specific de un anumit domeniu, deoarece identificarea sa depinde, printre altele, de procedura utilizată pentru a-l testa. Se pot aplica criterii mai generale, cum ar fi frecvența elementelor sau coincidența în timp. De exemplu, analiza coerenței evaluează modelele ciclice în cadrul criteriului de frecvență<sup>122</sup>, în timp ce analiza seriilor temporale bivariante abordează relațiile liniare în cadrul criteriului temporal.<sup>123</sup>

Deoarece diferite analize ale sincroniei abordează diferite componente ale datelor, rezultatele pot fi substanțial diferite. Prin urmare, este important ca analizele PS să se potrivească întrebarea de cercetare cu metodologia, deoarece diferitele abordări pot modifica interpretările și implicațiile rezultatelor studiului. Pentru a detecta apariția sincroniei, șase parametri cheie definesc PS: magnitudinea, semnul, direcția, decalajul, sincronizarea și excitarea.<sup>124</sup>

*Fig. 39 - Coerența de fază în activitatea de cuplu "atașat în siguranță"*



<sup>122</sup> HENNING et al., 2001

<sup>123</sup> LEVENSON & GOTTMAN, 1983

<sup>124</sup> PALUMBO et al. 2017

În cazul sincronizării cu HR, nu dispunem încă de șabloane pentru a desluși dacă subiecții au fost sincronizați prin mișcare, vorbire sau elemente de comportament, adică mediatori; dacă sincronizarea a avut loc din cauza conținutului mental comun; sau dacă activitatea a justificat coerența de fază. Putem judeca după modelele din cele mai recente măsurători ale noastre, dacă ceva s-a întâmplat înainte, după sau în paralel, cu aceeași intensitate sau mai mică, în aceeași direcție fizică, sau în sens opus.

Propria noastră cercetare, prezentată mai sus, localizează un al treilea tip de experiență teatrală în planul variabilelor psihofiziologice identificate. Ne-am propus să investigăm un spectacol cu o structură clară și o dramaturgie puternică, în care puterea poveștii este captivantă chiar și pentru cei care cunosc povestea.

#### **VEDERE DE PE POD**

Piesa lui Arthur Miller este una dintre cele mai importante piese ale realismului american. Producția, în regia lui Pál Mácsai, a desfășurat pe deplin procesele psihologice într-un mod care s-a concentrat doar asupra punctelor nodale ale poveștii, reducând la minimum elementele realiste. Acest stil sedentar de joc a favorizat măsurătorile, deoarece a asigurat că schimbările din datele HR luate cu senzorii POLAR nu se datorau mișcărilor actorilor, ci schimbărilor emoționale interioare ale acestora.

Eșantionul a fost completat de un chestionar în care am cerut spectatorilor să evidențieze momentele din piesă care au provocat cea mai puternică experiență teatrală. Examinând pasajele considerate bogate în experiență, a început să se contureze o imagine conform căreia spectatorii au marcat aproape invariabil părțile în care o scenă se încheia și scena era în tranziție, cu decoruri sau cântece, în afara narațiunii, ca și cum modul de a ajunge la finalul scenelor nu era considerat eficient de către public. Chiar dacă Vedere... este un spectacol jucat cu multă autenticitate și meticulozitate, este corect să presupunem că i-a adus pe spectatori într-o stare de aderență și i-a ținut acolo destul de mult timp. Cel mai frapant a fost faptul că, în momentul culminant al poveștii, când ritmul și punerea în scenă a spectacolului au fost cele mai intense, niciun detaliu nu a fost evidențiat de către public. Presupunerea noastră a fost că, dincolo de pragul de implicare în narațiune, publicul nu a apreciat din punct de vedere cognitiv experiența teatrală. Este ca și cum, într-o stare de conștiință alterată, funcționarea cognitivă este redusă sau aproape eliminată. Prin urmare, atunci când au încercat să își amintească impresiile din piesă, au fost capabili doar să

identifice punctele care închideau o unitate de poveste sau pregăteau o alta.

Pe baza acestor presupuneri, am venit cu ideea de a căuta momente semnificative de implicare în minutele dinaintea părților marcate. În prima figură atașată, am examinat părțile care preced episoadele evidențiate. Am constatat că, în timpul scenelor importante ale poveștii, ritmul cardiac al telespectatorilor a scăzut semnificativ, ceea ce indică o implicare relevantă și un impact emoțional.

De asemenea, am constatat că, în timpul acestor scene, corelația dintre actori și spectatori a crescut semnificativ.

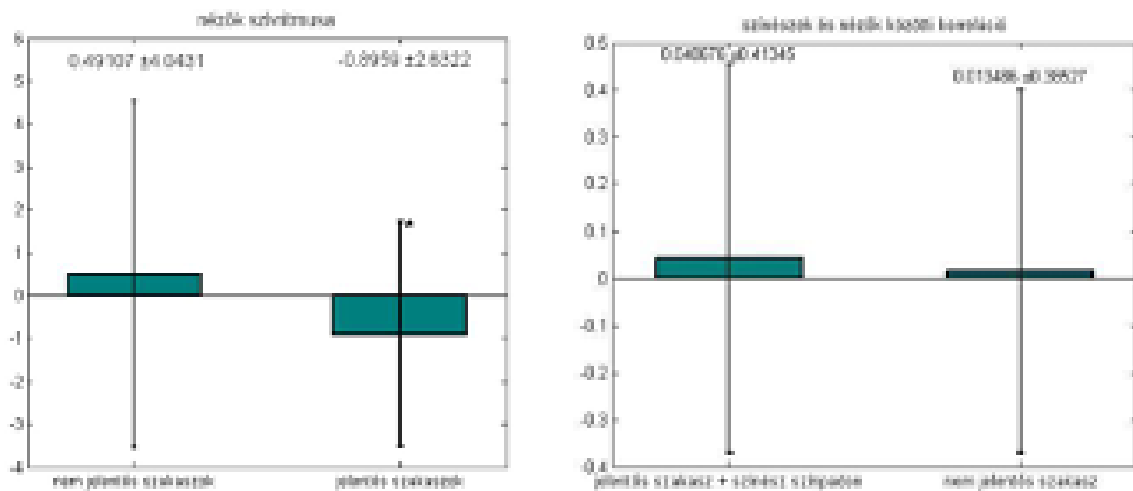


Fig. 40 - "Vedere de pe pod": modificări ale coerenței dintre spectatori și actori și scăderea ritmului cardiac, indicând implicarea spectatorilor, în cele mai semnificative etape ale desfășurării poveștii<sup>125</sup>

Coerența dintre public și actori ar putea fi aproape de la sine înțeleasă, dar totuși, nu este. Constatările deloc iluzorii ale geneticianului Wilson sunt confirmate de un studiu spaniol-scandinav. Comparând studiile de mai sus și de mai jos, rolul sincronizării intenționate în teatru poate fi cel mai bine înțeles.

### CONEXIUNE VISCERALĂ

Participanții la un ritual de mers pe foc au fost studiați<sup>126</sup> cu ajutorul tehnologiei POLAR-team, folosită și de noi. Cercetătorii au căutat sincronicitatea dintre cei care merg pe

<sup>125</sup> Graficul este opera lui Dorottya Bencze

<sup>126</sup> Excitație sincronizată între interpreți și spectatori în cadrul unui ritual de mers pe foc. Ivana Konvalinkaa și colab., 2009

foc și spectatorii ceremoniei. Spectatorii care aveau o relație personală (prieteni sau rude) cu cei care umblau prin foc au avut o corelație ridicată, în timp ce cu acei membri necunoscuți, nu au avut nici o relație sau au avut o contra-corelație. Experiența comună a unei ceremonii nu a fost suficientă pentru a alinia participanții cu spectatorii, deși acest lucru ar fi fost de așteptat de la toți. Pășitul cu picioarele goale pe cărbuni este un eveniment puternic, totuși, declanșează el adeziunea? Deși spectatorii știau că cei care pășeau pe foc pășeau pe cărbuni, nu au simțit acest lucru? Împărtășirea motorie (despre care știm că este automată) nu a oferit un atașament personal suficient pentru a avea un impact la nivel visceral?

Contracorelația, care este, de asemenea, un fenomen de sincronicitate, poate apărea atunci când bătăile inimii, schimbările comportamentale sau respirația persoanelor conectate apar *în mod constant în faze opuse*. Poate că acest lucru se întâmplă atunci când ne abținem de la a trăi o experiență negativă sau blocăm transmiterea emoțiilor sau orice alte aversiuni? <sup>127</sup>

Iubirea față de semeni nu este o așteptare evidentă pentru specia noastră. Există membri ai tribului și toți ceilalți pot fi mâncați! De aceea, experiența adeziunii în teatru este atât de specială: disponibilitatea de a respira împreună cu un străin este fundamentul atitudinii speciale a spectatorului, a sincroniei intenționate.

Baza neuronală a interconectării intenționate este, de asemenea, dezvoltată pe parcursul evoluției.

Ritmurile cardiace ale celor care mergeau pe foc în timpul ritualului erau mult mai coerente decât propriile lor ritmuri în repaus.

## TEORIA POLIVAGALĂ

S-ar putea spune că nervii vagi sunt corzile sufletului, fasciculul de nervi super-rapizi care conectează creierul direct cu inima și care amortizează "ritmul propriu" al inimii. Din perspectiva teoriei de mai jos, teatrul poate fi numit și o interacțiune polivagală de grup.

Nervii vagi - pentru că sunt doi - au evoluat din două zone diferite ale trunchiului cerebral, în momente diferite ale evoluției, jucând roluri diferite în reglarea comportamentului.

**a)** Vechiul nerv vag dorsal, nemielinizat, care controlează sistemul respirator, reglează procesele simpatice rapide atunci când nu există posibilitatea de a evita un eveniment

---

<sup>127</sup> BROSSCHOTA, Thayer: Răspunsul ritmului cardiac este mai lung după emoții negative decât după emoții pozitive  
International Journal of Psychophysiology 2003

dăunător, ajutând la găsirea comportamentului de supraviețuire. Acesta produce reactivitate, coping și activare rapidă<sup>128</sup>.

**b)** Noul vag ventral mielinizat, prin intermediul nodului sinusal, controlează inima, ne reglează mușchii faciali, sistemul auditiv și toate gesturile prin care interacționăm cu ceilalți. Așa cum au arătat cercetările doctorului Stephen Porges, noul pachet vagus are o importanță enormă în procesele sociale și empatice. Acesta are ca rezultat un efect parasimpatic, oamenii devenind reciproc relaxați, atenți, sensibili și receptivi.

Pe lângă controlul mecanismelor de comunicare socială, sistemul "filogenetic" joacă, de asemenea, un rol în reglarea organelor interne. Conceptul de ordine filogenetică evidențiază principiul evoluției continue. Calea neuronală cea mai recent evoluată răspunde prima *conform ierarhiei de învățare*. Pe parcursul evoluției noastre, fibrele nervoase ale vagului se organizează pentru a controla mai perfect comportamentul, pentru a implica mai mult zonele viscerale (metabolismul). Este ca și cum conștiința devine din ce în ce mai adânc înrădăcinată în corp. Întrucât evoluția este continuă, se aplică întotdeauna cea mai recentă învățare.

Porges explică faptul că sistemul nervos autonom al mamiferelor a evoluat în două ramuri pentru a menține specia, atât pentru a ajuta indivizii să supraviețuiască, cât și pentru a asigura relațiile sociale.<sup>129</sup> Cele două sisteme au ca rezultat trei comportamente distincte, organizate filogenetic, în interacțiunile sociale: a) comunicarea (expresii faciale, vocalize și atenție tăcută: "ascultarea" reciprocă); b) reactivitatea (comportament de luptă sau de fugă); și c) imobilitatea de îngheț ("a face pe mortul").

Atunci când considerăm că mediul este sigur, aplicăm "frâna vagă", promovând astfel un comportament social. Atunci când frâna vagă se slăbește, aceasta face loc modurilor de funcționare și comportament de supraviețuire simpatetică, împiedicând astfel o interacțiune socială armonioasă.

Când faci meditație, cu o oarecare exagerare, întărești tonusul vagal. Stimularea conștientă a nervilor vagi vă ajută să treceți la un comportament calm și relaxant prin integrarea funcționării viscerale. Stimularea nervilor vagi este singurul ajutor aplicabil în mod conștient pentru a te adapta mai rapid, pentru a te conecta sau a te deconecta de obiecte și

---

<sup>128</sup> Dr. Stephen PORGES: "De ce este esențială o abordare orientată spre corp?" Webinar, 2014

<sup>129</sup> Stephen W. PORGES: Teoria polivagalului: contribuții filogenetice la comportamentul social Brain-Body Center, Institutul de Psihiatrie, Departamentul de Psihiatrie, Universitatea Illinois din Chicago

persoane.<sup>130</sup>

Conexiunea socială este slăbită atunci când un individ percepe mediul înconjurător ca fiind periculos. De îndată ce sentimentul de siguranță este pierdut, frâna este eliberată, iar bătăile inimii încep să accelereze. Atunci când zonele superioare și inferioare ale creierului nu sunt conectate, procesele care reglează comportamentul sunt dezactivate; cineva se poate comporta literalmente fără noimă, sacadat de frică și reacții.

Calmarea poate fi exersată prin întărirea sistemului de frânare care leagă trunchiul cerebral de cortexul superior. Frâna vagă este de câteva sute de ori mai rapidă decât activarea simpatică: efectul parasimpatic are loc în câteva milisecunde, în timp ce efectul simpatic este de 3-4 secunde (o panică glacială care se instalează lent). Vagusul poate încetini în mod direct între cele două bătăi consecutive ale inimii.

Zâmbetul, ochii deschiși, trăsăturile relaxate ale feței, tonul calm și natural al vocii: toate acestea fac parte din activarea vagului ventral. Angajarea noastră în comunicarea socială cu frânele puse are ca rezultat o relație relaxată; sincronicitate interacțională; atașament sigur; comportament receptiv; și comunicare non-violentă și cooperantă.

Exercițiile bazate pe vorbire dezvoltă controlul activ al mușchilor urechii medii din partea superioară a creierului, recunoscută ca fiind poarta de acces la interacțiunea socială<sup>131</sup>. Un instrument de bază al antrenamentului artistic terapeutic este discuția de cuplu care urmează lucrului în pereche. Ascultarea partenerului poate juca un rol major în învățarea aplicării frânei vagale.

Funcționarea ideală a noului organ vagus necesită calm: 1) atenție auditivă pentru a percepe dacă mediul este sigur; și 2) stimuli acustici în banda de frecvență a sunetului uman, în primul rând vorbirea, care pot obișnui subsistemul de interacțiune socială al urechii medii. Atunci când rămânem tăcuți pentru o vreme și apoi ne adresăm unul altuia cu vocea noastră mai joasă, conexiunea noastră socială și comunicarea relaxată pot fi antrenate în acest mod simplu. Semnificația teatrală și aspectul multiplu al efectului vagus nu pot fi apreciate îndeajuns.

## **EMOȚIILE ÎN TEATRU I.**

Actorul ajunge la inimă, respirând prin corzile vagului. Atunci când trezește emoții, el influențează acest proces: ordonă expirații scurte împreună cu inspirații lungi, accelerând

---

<sup>130</sup> Stephen W. PORGES: Teoria polivagalului

<sup>131</sup> Stephen W. PORGES: Teoria polivagalului

bătăile inimii și slăbind controlul nodului sinusal. Auzim adesea că pe scenă, pentru a obține emoția cerută de un rol, actorul respiră extrem de tare și gâfâie pentru a accelera inima; spunem că actorul "vâjâie". Unii dintre noi reușesc în mod spontan să realizeze enterocepția directă a nervului vag; devenim capabili să ne moderăm și să ne modulăm în mod direct emoțiile. Frecvența cardiacă variabilă este generată de schimbările de ritm ale respirației; dacă, atunci când este posibil, încetinim imediat cu o expirație lungă, putem accelera din nou cu ușurință, ca pe o bicicletă atunci când trecem la o treaptă inferioară.

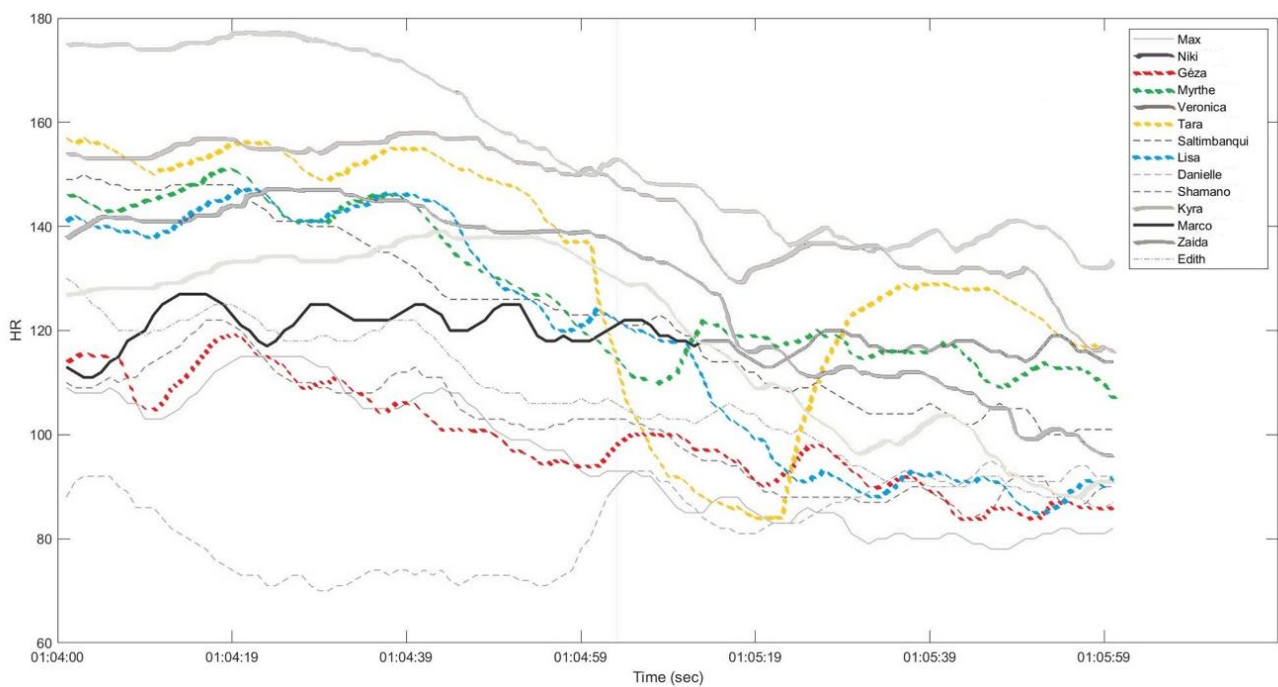


Fig. 41 - Curba variabilă a HR. Variabilitatea poate fi extinsă prin expirații lungi

Oricine dorește, de dragul jocului, să experimenteze din punct de vedere fiziologic o stare emoțională extremă ar trebui să caute mai degrabă psihofiziologia relaxării decât cea a intensificării. O tendință în concordanță cu experiența noastră de viață: în situații de mare suferință, încercăm să rezistăm la declanșarea plânsului cu inspirații lungi. Atunci când se stimulează clusterelor vagului pentru a trezi emoția dorită la nivel visceral, pe lângă respirație, munca simultană și conștientă a mușchilor faciali este de o importanță capitală.

Gesturile și grimasele controlate prin frânarea și eliberarea organizării comportamentului polivagal sunt, de asemenea, instrumentul de bază al efectului teatral<sup>132</sup>. În procesul de evoluție, pentru a controla contactul și interacțiunea socială prin intermediul vagului mielinizat ventral, zonele superioare ale creierului și trunchiul cerebral s-au integrat (am putea spune fuzionat) cu mușchii feței și ai capului și exercită un control direct deasupra

<sup>132</sup> Paul EKMAN: Emoțiile dezvăluite

gesturilor mâinii. Organele auditive sunt, de asemenea, direct legate de frâna vagă.

Auzim adesea de la spectatori că sunt deranjați când actorii "strigă" mult. Aceasta este o observație valabilă, având în vedere că vocea de mijloc menține deschisă ușa către conectivitatea din urechea mijlocie. Vorbirea furioasă o închide. Publicul stă cu frânele vagului pornite în majoritatea cazurilor în seninătatea întunericului. Să nu-ți fie frică să te sperii este bine. Presupun că problema spectatorului nu sunt strigătele, ci faptul că este împins din aderență și declanșat să simtă frică.

Uneori am o problemă cu tradiția teatrală "moale" care apare aici, care menține, de exemplu, aderența la o valoare medie ideală constantă. Regularitățile de aderență și de vag sunt resimțite instinctiv de creatorii de teatru responsabili de încasările din box office. Timp de secole, aceștia și-au construit propriile coduri teatrale nescrise. Sistemele logice ale culturilor teatrale evolute antropologic au fost construite din experiența naturală: cum să faci publicul să adere. Adevărata scindare a genurilor a avut loc în secolul al XIX-lea, când a apărut așa-numitul gen ușor, cu regulile sale de joc orientate exclusiv spre efect, iar puterea conținutului a fost separată de oportunitatea stilului. Dar care este problema cu plăcuta valoare de mijloc, teatrul mic-burghez? NU există nicio problemă cu el.

Teatrul poate fi mecanizat. Arsenalul comediei tradiționale este plin de șabloane mecanice, repetiție, ritm și standarde energetice. Este ca și cum ar exista butoane de stimulare care declanșează râsul la o simplă apăsare. Acest lucru se poate întâmpla într-o manieră "vie", dar și cu un ritm mort. Este ușor de distins între provocarea profesională a râsului și umorul viu.

O experiență zilnică pentru creatorul de teatru este râsul care vine în strânsă sincronizare cu acțiunea, ca dovadă incontestabilă a fluxului. Acest râs organic irezistibil este mult mai greu de stârnit în mod fiabil decât cel mecanizat. Râsul surprinzător "generează imediat energie", actorul o "absoarbe" sau o "consumă" și o returnează publicului sub formă de impulsuri vii. Cercul de râs pornește, plămâni se umplu, respirația se sincronizează, postura se schimbă; întregul mecanism "psihomecanic" al ceasului funcționează. Și apoi se întâmplă ceva care nu este deloc mecanic: momentul se extinde, iar ordinea spectacolului este perturbată sub ochii noștri. Actorilor li se dau aripi prin aprobarea publicului, iar noi ne întâlnim în flux sau integrare pentru un moment dincolo de narațiune. Apoi, "concentrația fluxului" de pe scenă se schimbă, sincronizarea se slăbește, dinamul se oprește și urmează din nou reacțiile separate.



Cunoaștem cu toții soluțiile tradiționale: elementele de impact care pot fi folosite pentru a capta audiența și a o menține angajată. Atunci când critic genul ușor, definesc "ușorul" ca fiind orice lucrare care încearcă să își hipnotizeze spectatorii oferindu-le detalii consumabile, în loc de totalitatea existenței, indiferent de scopul important și sacru. Ați observat că numai teatrul care se străduiește să atingă totalitatea poate avea un succes nemijlocit? Dacă artistul încearcă să își trăiască viața cu o conștiință trează, obiectivele și "mesajele" sale de pe scenă vor vorbi, de asemenea, din lumea trezirii. Valorile personale și autenticitatea creatorilor de teatru sunt impresionante, indiferent dacă producția este comercială dar îndrăzneată sau artă subiectivă fragilă. Legile nescrise ale teatrului sunt o piatră filosofală pentru cei care se luptă să fie treji în viața reală.

De ce este greșit să fii ferit de experiențe dureroase?

## EMOȚIILE ÎN TEATRU II.

Cercetarea franceză<sup>133</sup> măsoară implicarea emoțională a spectatorilor în timpul spectacolelor de dans și de teatru, în afara contextului, mediate video, ca destinatari solitari, supuși testului de Răspuns Galvanic al Pielii (Skin Conductance Response - SCR). O componentă a activării simpatică, sau a excitației, determină palmele mâinilor să transpire, astfel încât acestea să poată conduce mai bine electricitatea. SCR este un instrument extrem de precis pentru a deduce impactul excitației sau al stării de excitație a unui spectator. Excitarea este una dintre cele trei dimensiuni ale emoției, un fel de nivel de încărcare emoțională.

Emoțiile sunt adesea asociate cu o singură direcție, pozitivă sau negativă, deși pot fi privite în mai multe dimensiuni. Lang a sugerat că emoțiile ar trebui să fie măsurate pe două dimensiuni, o scală este cea a *valenței* și cealaltă cea a *excitației*<sup>134</sup>. Valența este o scală de evaluare pozitivă-negativă, de la acceptare la respingere, cu markeri de HRV, respirație și relaxare musculară. Scala de excitație variază de la emoție intensă la indiferență, cu markeri SCR și variabile care indică activarea simpatică.

În ultimul deceniu, modelul utilizat pentru a măsura emoțiile în mod dinamic a fost completat cu o a treia dimensiune, *dominanța*, care se referă la nevoia de a domina sau de a poseda nu numai în relațiile interpersonale, ci și în cele interne.

---

<sup>133</sup> Artele spectacolului 7-12 mai 2011 - Vancouver, BC, Canada 1845, Exploring Audience Responses to Performing Arts: Dragoste, ură, excitație și implicare: Celine Latulipe, Erin A. Carroll, Danielle Lottridge

<sup>134</sup> Annie Lang, Kulijinder Dhillon & Qingwen Dong Efectele stărnirii emoționale și ale valenței asupra capacității cognitive și memoriei telespectatorilor de televiziune Journal of Broadcasting 1993

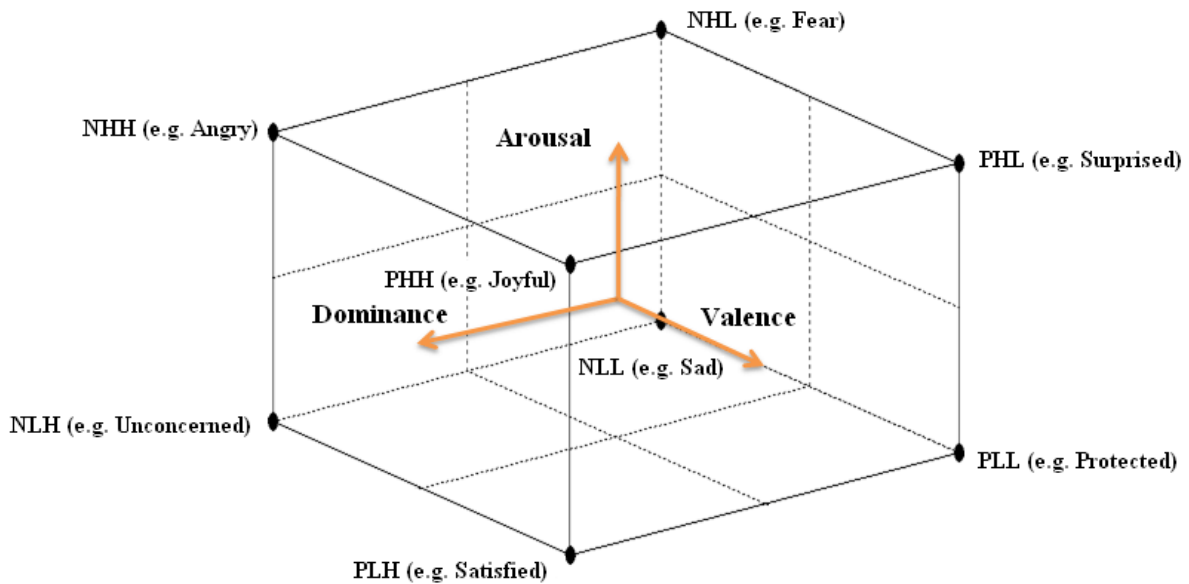


Fig. 42 - Modelul tridimensional al emoțiilor

Latulip et al. au înregistrat modificările SCR ale publicului, le-au reprezentat grafic și le-au copiat împreună cu feedback-ul publicului pe videoclipul spectacolului, iar apoi au cerut regizorilor și coregrafilor o evaluare calitativă, folosind instrumente digitale de "auto-înregistrare" (joystick-uri) pentru a măsura nivelul de implicare.

Două grupuri și-au folosit joystick-urile. Primul grup a marcat pe o scală de tip "Îmi place/nu-mi place" (Like/Dislike scale – L/D), care oferă o dimensiune mai largă a informațiilor decât scara de excitație, deoarece ambele capete ale scalei L/D pot implica excitație. Cel de-al doilea grup a folosit instrumentul pe scara "Important din punct de vedere emoțional/neimportant din punct de vedere emoțional", oferind feedback cu privire la emoția provocată, variind de la niciuna la puternică.

"Definiția implicării publicului pe care o adoptăm va influența alegerea tehnologiei care măsoară implicarea"<sup>135</sup>. Aceștia au identificat angajamentul (aderența) cu *interesul*; acesta a fost asociat cu o valoare pozitivă pe scări. Datele au arătat o corelație încrucișată semnificativă cu SCR. Ca urmare, SCR-ul publicului a fost un precursor perfect sensibil la feedback-ul subiectiv asupra artistului pe ambele scale, ceea ce i-a determinat pe Latulipe et al. să concluzioneze că aceste două instrumente diferite au dezvăluit aceeași relație de implicare în această situație experimentală. Așadar, *ne place ceea ce este important din punct de vedere emoțional și considerăm neimportant ceea ce nu ne place?*

<sup>135</sup> LATULIPE et al.: Iubire, ură, excitație și implicare

Relația dintre știință și artă este îngreunată de faptul că, atunci când sunt scrise, concluziile științei par banale pentru artist. Iar concluziile artistului par nesustanțiale pentru omul de știință. În acest caz, întrebarea preliminară a cercetătorilor a fost: Ce este evocat atunci când creatorii văd răspunsurile psihofiziologice ale publicului ca pe niște date? Conform interviurilor ulterioare, creatorii au perceput politicos feedback-ul obiectiv ca pe un fel de curiozitate și nu au crezut că pot obține răspunsuri la întrebări profesionale fundamentale. Pentru mine, acest rezultat sugerează că există mult mai multe componente ale implicării decât interesul.

Creatorii de teatru ne întrebă în mod regulat, cu accente culturale și morale: de ce trebuie să colectăm date biometrice despre munca actorilor și despre implicarea publicului?

### MĂSURAREA TEATRULUI

Aici plutește o imagine utopică negativă: o diagramă pe un avizier de repetiții digital, pe care rezultatele spectacolului de seară sunt analizate cu ajutorul unui software dezvoltat în acest scop. Artistul Nihalovici plătește o amendă de 300 de ruble pentru că a refuzat să se coreleze cu partenerul său după solicitări repetate.

Când am căutat parteneri de teatru pentru cercetarea noastră, mulți oameni au fost reticenți; unii au spus că măsurătorile instrumentale sunt inutile, alții că sunt o ciudățenie. Cineva a spus direct că nu dorea ca alții să îi cunoască gândurile pe scenă, în fața unui public de mii de persoane.

Întrebarea rămâne într-adevăr: va fi teatrul cu adevărat mai bine dacă îi jefuim secretele pentru a dovedi ceea ce profesioniștii înțelepți și pragmatici știu și folosesc de două milenii și jumătate? Dacă putem măsura impactul unui spectacol în domeniul emoțional (așa cum putem afirma acum), cum măsurăm impactul spectacolelor care oferă în primul rând o experiență pentru domeniul "mental"?

Putem fi de acord că spectacolele artaudiene<sup>136</sup> care urmăresc să îndepărteze spectatorul *de confort* sunt un succes dacă găsim sincronicitatea mai ales în domeniul contracorelației?! Sperăm, în primul rând, că cercetările noastre în domeniul psihofiziologiei vor inspira multe alte cercetări și vor contribui, de asemenea, la o creștere generală a calității spectacolelor și a altor evenimente bazate pe teatru. Rezultatele noastre pot ajuta la abordarea mai conștientă, la maximizarea posibilităților atunci când se creează un spectacol sau se

---

<sup>136</sup> Profetul teatrului din secolul XX, creatorul Teatrului cruzimii

participă la un training. Am putea îndepărta unele balasturi - întrebări îndelung dezbătute - și să ne ridicăm la un nivel superior pentru a discuta noile întrebări ale unui nou teatru.

Se trăiesc vieți întregi în teatre, sperând că într-o zi se va găsi *harul*. Atât ca participanți, cât și ca spectatori, suntem conduși de căutarea harului în teatre. Cuvântul "grație" în saloanele de teatru are o aură cinică, ca și cum ar fi dincolo de puterea noastră de a o face să se întâmple. Într-adevăr, există ceva care nu stă în puterea noastră: este vorba de pășirea la un alt nivel, care ne este familiară din căutarea lui Grotowski și a tovarășilor săi. Evenimente rare, dar totuși nu necunoscute. Distracția, amuzamentul și frivolitatea pot fi și ele grațioase. Este, de asemenea, grațios să intrăm în fluxul cu semenii noștri. Cuvântul "grație" poate fi echivalat cu experiența de vârf a fluxului de integrare din dicționarul de psihologie.

Daniel Siegel și școala de neurobiologie interpersonală sunt de acord că, condițiile interne pentru *integrare* pot fi produse prin practică conștientă. Unul dintre scopurile acestei cărți este de a explora și de a demonstra modalitățile prin care participantul, persoana care face teatru, în activitatea sa zilnică, poate intra în fluxul integrării și poate muta această probabilitate de pe tărâmul *accidentalului pe tărâmul realizabilului conștient*. Înainte de a aborda fluxul integrării, este fundamental să introducem un alt fenomen de flux cu o mare suprapunere.

## FLUXUL ATENȚIEI

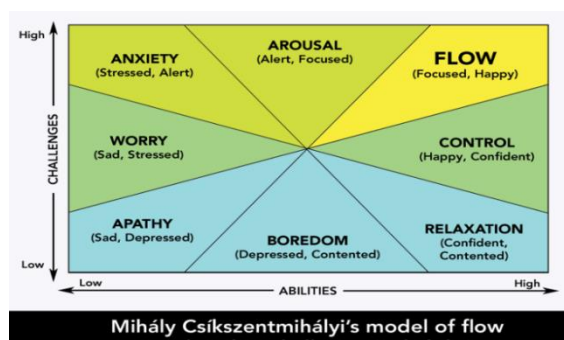


Fig. 43 - Modelul experienței de flux

intensitatea atenției și continuitatea acțiunii, avansează la mijloc.

Fluxul este un fenomen de prag: o atenție susținută, de mare intensitate, a actorului,

<sup>137</sup> CSIKSZENTMIHÁLYI Mihály: Flow, a tökéletes élmény pszichológiája, Flow, the Psychology of the Perfect Experience, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997.

schimbă brusc percepția acțiunii și calitatea procesului într-o direcție pozitivă. Experiența este perfectă, iar dificultățile sunt diminuate; sentimentul de realizare a progresului continuu sporește armonia mișcărilor și măreția intrinsecă a activității. Fluxul este, de asemenea, ceea ce simt atunci când înot sau gătesc, în timp ce contrapartida mentală și emoțională a experiențelor poate fi absentă; într-adevăr, chiar și mintea mea poate fi divizată. Este suficient să mă mișc în armonie cu atenția și să primesc feedback-ul recompensator: "Totul se datorează atenției mele!". Nici mai ușor, nici mai greu, creierul se scaldă în hormoni ca o recompensă.

Există experiențe de flux (flow) complexe și puternice, spirituale și fizico-mentale. Teoria lui Csíkszentmihályi a fost dezvoltată prin numeroase interviuri cu alpiniști, sportivi și artiști (în special muzicieni), care au raportat cu toții o schimbare de conștiință în timpul provocărilor. Fluxul este reflectat de observator ca o impresie plăcută, "vie".

Fluxul, atât pentru actori, cât și pentru participanți și spectatori, este un factor motivant atunci când participă la evenimente teatrale. Ca un ecou al observației lui Victor Turner, și experiența mea la evenimente teatrale în *comunități segregate arată* că atracția fundamentală a teatrului este nevoia de a participa la, sau cel puțin de a reflecta asupra, experienței fluxului. "În societățile de dinaintea revoluției industriale, ritualul putea avea întotdeauna o calitate de flux pentru comunitățile totale. În societățile postindustriale, când ritualul a cedat locul individualismului și raționalismului, experiența fluxului a fost împinsă în principal în genurile de petrecere a timpului liber: artă, sport, jocuri, distracții etc."<sup>138</sup>. Am fost martor de multe ori la faptul că, atunci când indivizii s-au întâlnit cu teatrul pentru prima dată în viața lor, la momentul potrivit, cu ritmul potrivit, a apărut imediat nevoia de "sincronizare intenționată". Indiferent de vârstă, aceștia erau dornici să repete prima lor experiență teatrală. De asemenea, am fost adesea martor la reacția opusă atunci când profesorul îi adună pe tineri cu o disciplină forțată, în zgomotul haotic fără iluzii al unui spectacol de matineu.

Formarea teatrală participativă are un farmec deosebit. Unii oameni sunt reticenți, dar jocurile inițiale aduc flux pentru majoritatea participanților. Exercițiile ludice sunt eficiente pentru a slăbi controlul comportamentului și al emoțiilor. Normele comunității sunt puternic lipsite de putere și, în timpul formării, în timp ce comportamentul *liminar*<sup>139</sup> devine norma, regulile jocului oferă încă un cadru clar și maleabil din punct de vedere democratic. Formarea teatrală participativă este construită pe premisa optimă a fluxului, în flux constant între haos și

---

<sup>138</sup> Victor TURNER (1982) *From Ritual to Theatre*, Performing Arts Journal Publications, NYC.

<sup>139</sup> TURNER

ordine, plictiseală și stres.

## RÂUL INTEGRĂRII

*Fluxul integrării* (Flux of Integration) este un eveniment care acoperă o parte mai mare a minții. Minteă umană, ca sistem dinamic, neliniar și complex, curge spre o

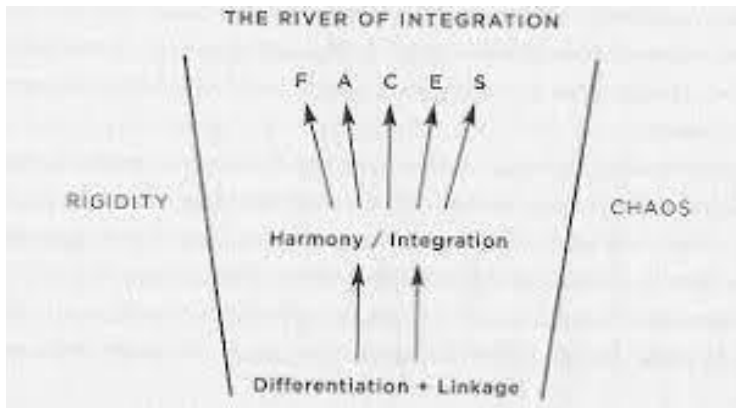


Fig. 44 - Râul integrării

complexitate din ce în ce mai mare. O complexitate mai mare înseamnă aici implicarea mai multor zone ale creierului care pot fi implicate în evenimentul de flux. Cele nouă zone sunt: integrarea conștiinței; integrarea bilaterală; integrarea verticală; integrarea memoriei; integrarea narativă; integrarea stării; integrarea interpersonală; integrarea temporală; și integrarea transpirațională. Fluxul se referă la mișcarea sistemului atunci când acesta are calitatea de armonie și ocupă centrul curentului sau al albiei sale. Acronimul "FACES"<sup>140</sup> se referă la calitățile de bază ale fluxului (flexibi, adaptabil, coerent, energetic, stabil). Cele două maluri ale fluxului reprezintă două calități opuse, așa cum le descrie Dr. Siegel: pereți de stâncă și mlaștini, sau rigiditate și haos. Atunci când sistemul își pierde calitatea de armonie, curentul încetinește sau se oprește din deplasare spre o margine a albiei. Noi trăim cea mai mare parte a vieții noastre în afara curentului, pe un mal al râului, în stări haotice sau rigide.

Sper că puteți simți diferența dintre fluxul experienței perfecte și fluxul integrării. Deși există multe suprapuneri în mișcările și calitățile lor, ele sunt aproape opuse în ceea ce precede apariția lor. În timp ce primul este rezultatul unei atenții concentrate, cel de-al doilea este rezultatul unui fel de relaxare, al unei conștiințe în expansiune.

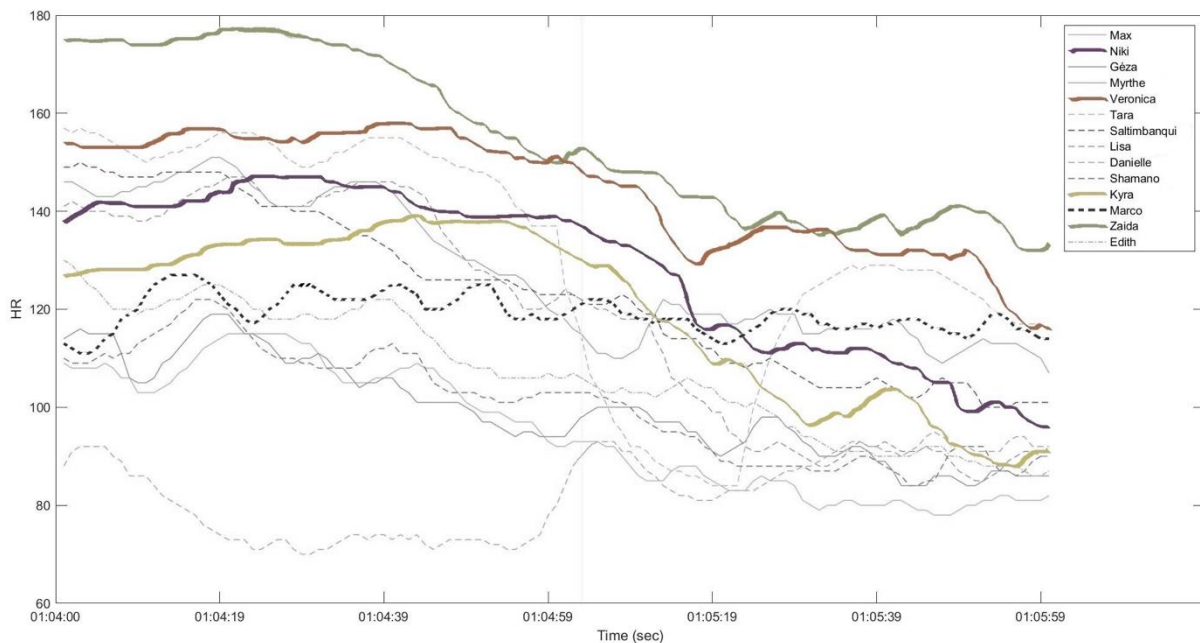
La fel ca în viața de zi cu zi, în teatru, atât pentru indivizi, cât și pentru comunități, fluxul de integrare este cel mai înalt nivel de experiență posibilă. În acest punct, conform criteriilor sistemului dinamic, nici o particulă din mintea sau corpul participantului nu este

<sup>140</sup> The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are - the Guilford Press 2012 NY

subordonată vreunui alt eveniment; sentimentele, gândurile și mișcările sale au calitatea de armonie. El este imersat în eveniment în cel puțin trei moduri integrate simultan: cognitiv (conștient), interpersonal (interpersonal) și somatic (corporal). Acest lucru este valabil și pentru participanții la evenimentele teatrale; odată ce acest lucru se întâmplă, este suficient pentru ca starea de bine să apară. Este acest lucru valabil pentru toată lumea? Aud de la tinerii care locuiesc în orașe că nu le place teatrul și chiar îl evită. Se simt inconfortabil în fața spectacolelor la care îi duc părinții lor, eu de multe ori nu pot să apăr teatrul, de asemenea, simt adesea un disconfort față de artificii, doar că m-am obișnuit cu ele...

### LIPSA FLUXULUI ÎN EVENIMENTUL TEATRAL

Fig. 45 - Actorii stresați cu o HRV îngustă



Experiențele de vârf sunt rare, iar teatrul, în absența fluxului, poate realiza un effect și prin placebo. Spectatorul merge la teatru cu scopul evident de a trăi o experiență de vârf; este dreptul său de a genera o experiență conform așteptărilor sale. De asemenea, teatrul fără integrare evocă din mintea spectatorilor propriile experiențe legate de subiect; poate asigura o integrare *subiectivă*. Vor fi examinate două fenomene:

#### 1) Fluxul sau echivalentul de debit creat în vizor

În cazul în care impactul nu este pe măsura așteptărilor, mintea, care caută experiența perfectă, umple golul "pentru ea însăși" prin intermediul unor mecanisme mediate cognitiv, în

același mod în care participanții la experimentele placebo cu alcool care nu au băut alcool au crezut că au băut și s-au simțit sub influența alcoolului<sup>141</sup>.

Sunt evocate experiențele emoționale stocate sub influența narațiunii. Deși evenimentul de pe scenă nu are proprietățile unui flux sau ale unei integrări, spectatorul îl percepe ca fiind trăit și văzut. Această experiență "privată", realizată prin proiecție, nu este sincronă cu experiența celorlalți co-spectatori.

## 2) Fluxul iluzoriu

O experiență echivalentă este creată, de asemenea, de "măiestria artistului în ceea ce privește formele": regularitatea, decorurile și costumele frumoase, mișcărilor disciplinate și organizate, precum și comportamentul ordonat al personajelor. Publicul este fascinat de ordine, dar aceasta nu poate fi menținută decât prin tăierea fără milă a mugurilor sălbatici ai *vieții*, deoarece, conform legilor fluxului declanșat de evenimentul de integrare, sistemul ar evolua, redefinind cadrul stabilit. Știința sistemelor confirmă, de asemenea, faptul empiric că structura rigidă este incapabilă de integrare,<sup>142</sup> la fel cum jocul variază, decorat individual, fără un punct de interes comun, conduce sistemul spre haos.

Ca și în cazul ordinii, continuitatea are un impact puternic. Dacă aderența nu este îngreunată de momente disonante, cursul piesei poate menține un sentiment de continuitate. Aceste experiențe de ordine și continuitate sunt fluxuri de lucru care pot fi blocate de cea mai mică eroare formală. Un profesionist de teatru cunoaște această lege și nu întrerupe niciodată în mod inutil continuitatea acțiunii de pe scenă. Această veche regulă reiterează constatarea anterioară conform căreia spectatorul reacționează în mod conștient doar la întreruperile din punctul culminant al piesei!

Așteptarea actorului de la un spectacol provine dintr-o nevoie interioară ca și cea a spectatorului: el însuși *vrea să adere și să fie aderat* în același timp. Sursa anxietății sale este: cât de mult din sarcină va fi capabil să aducă la flux și cât de mult la integrare? Gradul său de satisfacție va fi reprezentat de proporția de succes a fluxului sau de integrare a evenimentelor. Dacă fluxul de integrare nu are loc, actorul poate genera o experiență pentru el însuși prin aceleași așteptări inconștiente și implicite ca și spectatorul. Și în acest caz, observăm adesea un flux de lucru datorită ordinii sau continuității: actorul îndeplinește cu precizie o serie de sarcini, povestește și își cântă rolul fără cusur. El simte atunci că a realizat totul, chiar dacă nu

---

<sup>141</sup> CZIBOLY- BÁRDOS (2003): Placebohatás: az elvárások gyógyító ereje - Placebo Effect: the Healing Power of Expectations (Efectul Placebo: puterea vindecătoare a așteptărilor) <http://www.matud.iif.hu/03jul/003.html>

<sup>142</sup> SIEGEL: Mindsight ... ca mai sus



a îndeplinit încă cel mai important lucru, vocația sa reală: să se integreze în fața publicului. Cum v-ați simți sau cum ar arăta dacă v-ați integra cu adevărat? Ce ar trebui să faceți în acest scop?

De multe ori, noi, regizorii, împreună cu companii întregi, credem că am reușit, că am realizat acea integrare; ne înșelăm inconștient unii pe alții, pe noi înșine și pe public. Atât de prețioși încât suntem capabili să mințim pentru asta... Așteptările mari arată încrederea noastră preistorică în evenimentul teatral ca sursă naturală de experiențe pozitive și integratoare.

### III. EXPERIENȚA LA PRIMA PERSOANĂ

#### ȘTIINȚĂ ȘI SUBIECTIVITATE

Realizarea *deceniului creierului*<sup>143</sup> este că știința nu mai este la fel de rigidă în respingerea subiectivității ca în deceniile anterioare. În secolul XX, psihologia s-a transformat dintr-o știință subiectivă într-o știință obiectivă. Acest lucru a dus la progrese fără precedent, datorită, în special, tehnicilor de imagistică care au revoluționat cercetarea creierului, dar și multor alte domenii, cum ar fi senzorii de lumină pentru măsurarea ANS, analiza hormonilor sau toate măsurile digitale pentru a analiza fiecare mișcare a vieții.

Cu toate acestea, marile fenomene fundamentale, deci experiențele de vârf ale teatrului rămân, prin însăși natura lor, aproape nemăsurabile. "Misterios", "magic", "fermecător"... sunt cuvintele pe care le folosim pentru a descrie capodoperele care țin în entuziasm publicul artistic, dar adesea și o întreagă societate. Rămân numeroase întrebări fără răspuns, cum ar fi dezvoltarea personală, calea talentului sau relația dintre societate și artist. Exemple și infirmări; teorii și legende; înțelepciune populară și metode științifice; biografii și autobiografii: toate se învârt în jurul nostru.

Publicarea *narațiunii mele coerente* (vezi mai jos), ar fi probabil la fel de sentimentală ca și cea a oricărui artist care, la sfârșitul vieții (unde sper că eu nu sunt), se automedichează sau, pentru un alt scop sacru sau egoist, își dedică timpul prețios unei astfel de cheltuieli. Și de ce să povestești toate astea într-o carte care arată că nu trebuie deloc să fii artist pentru a-ți îmbogăți viața prin artă! Dar tocmai când eram pe punctul de a omite din carte textele următoare, am văzut deodată că nu puteam ilumina fără propriul exemplu câteva regularități teatrale și concepte psihologice importante, care nu au sens decât cu ajutorul experienței subiective.

Așadar, în următoarele subsecțiuni, voi încerca, cu cel mai mic sentimentalism posibil - cred că astăzi suntem conștienți de faptul că emoțiile sunt integratoare - să dau sens procesului meu de dezvoltare profesională în contextul schimbărilor mele personale.

#### NARAȚIUNE COERENTĂ

O narațiune coerentă<sup>144</sup> poate fi importantă pentru dezvoltarea creierului. Această tehnică de mentalizare dovedește că puteți depăși anumite tipare de comportament dacă

---

<sup>143</sup> este denumirea dată de istoricii științei anilor 1990 - referindu-se la numeroasele rezultate ale cercetării care au fost produse în această perioadă

<sup>144</sup> SIEGEL: Mindsight ... ca mai sus

sunteți capabili să vă scrieți și să vă povestiți poveștile unei persoane de încredere, într-un mod credibil. Poveștile tiparelor voastre de comportament, care ar putea să vă îngreuneze zilele, sunt încorporate în structura vieții voastre. CN este în întregime practică, amintind de o terapie în 12 pași, scrisă de împărtășirea poveștilor de viață. Cineva scrie o poveste de viață și o împărtășește cu insistență cu un prieten în mod repetat, până când ambii simt că s-a cristalizat o poveste coerentă și logică. Semnificația care se face formează un nou model cerebral, o nouă conexiune sinaptică. *Neuroplasticitatea*<sup>145</sup> permite ariilor prefrontale să îndeplinească funcții de reglementare prin recunoașterea modelelor (comportament de furie, frică/anxietate, indiferență) ale regiunilor inferioare și să le gestioneze cu ajutorul unei noi conectivități.

Creierul este un organ care se autoregenerează, capabil să formeze noi legături până la moarte. Dr. Siegel descrie un caz<sup>146</sup> în care un bărbat în vârstă de 92 de ani dă sens și își recuperează relațiile obsesive cu cei dragi. El sugerează că scrierea unui CN este mai eficientă atunci când se face cu o cunoaștere a simptomelor relevante ale creierului și ale minții. Privind procesele viscerale și mentale, autorul narațiunii poate înțelege mai bine contextul, *realitatea obiectivă a ceea ce s-a întâmplat*.

Nu voi vorbi despre relațiile de familie ale copilului și adolescentului timpuriu Balázs, nici despre cariera sa școlară (nu a fost foarte strălucită!). Nu voi folosi nici artificii narațiunii coerente cu veritabilul. Dar voi evidenția câteva detalii în beneficiul subiectului nostru: aprofundarea relației dintre psihologie și teatru.

## **CN I. - PROCESUL DE MATURARE REGLEMENTAT GENETIC**

Oamenii mă întreabă adesea de ce m-am îndepărtat de "montarea unor spectacole decente în teatre decente"? Este un fapt că în ultimul deceniu și jumătate m-am îndepărtat de sfera profesională și mi-am cultivat teatrul într-un domeniu în care mă întâlnesc mai rar cu vechii colegi. Procrastinarea mea se datorează în parte funcționării sănătoase a sistemului meu imunitar psihologic (PIS)<sup>147</sup> și în parte instinctului meu de cercetare care mă urmărește în situații în care aș putea avea de-a face doar cu un public neafectat și cu teatrul ca activitate pur autotelică.<sup>148</sup>

---

<sup>145</sup> SIEGEL: Dezvoltarea minții vezi mai sus

<sup>146</sup> SIEGEL: Mindsight, 102-120

<sup>147</sup> PIS (Oláh, 2005) optimizează și consolidează procesele de interacțiune în relația dintre persoană și mediu care servesc la echilibrarea acestora. Attila OLÁH, Henriett NAGY, Kinga G. TÓTH: Speranța de viață și competența imunitară psihologică în diferite culturi - RAM Verlag - ETC - Empirical Text and Culture Research 4, 2010, 102-108

<sup>148</sup> CSÍKSZENTMIHÁLYI 1967 - Autotelic sunt acele activități care trezesc fluxul atunci când creăm ordine din haos.

Imediat după absolvire, am intrat la UATC<sup>149</sup> (sau, în denumirea sa maghiară, bine cunoscută de la martiriul său, SZFE), specializându-mă în regie. Cu toate acestea, imatur în cel mai strict sens științific. Cercetările arată că acele căi neuronale care leagă zonele frontale de zonele inferioare ale creierului își finalizează dezvoltarea abia după vârsta de 25 de ani. Până atunci, conexiunile sunt încă maleabile, dar atunci când celulele nervoase sunt acoperite cu o substanță numită mielină<sup>150</sup>, rezistența conexiunilor și puterea căilor se multiplică, completând astfel prima etapă crucială a dezvoltării personalității.

La vârsta de 19 ani, ca actor, purtam deja urmele traumatiche ale unei experiențe în care jucam teatru pentru adulți într-o trupă de adolescenți condusă de un regizor adult. M-am înscris la UATC cu hotărârea revoluționară că nu voi "regiza cu teroare". Pentru mine, acest lucru însemna doar că voiam să-mi impun voința asupra actorilor "cu bunăvoință", în timp ce cuvântul "regizor" avea o semnificație esențialmente legată de putere. Conducătorul corect și echitabil, care trebuie să știe și să explice totul, dar care, în schimb, are dreptul la un statut privilegiat pentru responsabilitatea sa și deține succesul producției. La examenul de admitere i-am copleșit pe actori cu voce tare și cu bunăvoință. Comisia a putut concluziona că (după cum au discutat mai târziu) "am jucat bine rolul regizorului". Această replică pune în lumină așteptările lor, în conformitate cu status quo-ul vremii, în care "totalitarismul politic își găsea auto-reprezentarea în tirania directorului de teatru și invers: instituția teatrală a epocii moderne, privind spre establishmentul dictatorial ca model pentru ea însăși"<sup>151</sup>.

În primul an, am constatat că nu reușeam să-mi dau seama cum să "regizez" dincolo de rolul bine stabilit de "loud'n kind". Pe fondul așteptărilor profesionale și teoretice ridicate, încercam să le demonstrez colegilor de clasă "mielino-maturi", cu cinci până la zece ani mai mari decât mine, că am un loc de drept, în timp ce eu însămi nu credeam acest lucru. În timp ce ei, de comun acord cu maestrul meu, Gábor Székely, cu intenții educaționale sincere, folosind o varietate de metode punitive și recompensatoare, încercau să-mi înfrunte imaturitatea: "Ar trebui să te maturizezi, Balázs!".

M-am aflat într-o situație bipolară: în momentul admiterii, mă simțeam ca un geniu, apoi, timp de ani de zile, m-am simțit ca un "nimeni". S-a dezvoltat un episod depresiv.

Un cercetător evidențiază acum frica ca fiind prima contra-condiție pentru creativitate și învățare<sup>152</sup>. Atunci când cineva se teme, zonele limbice inferioare ale creierului domină, iar

---

<sup>149</sup> Universitatea de Artă Teatrală și Cinematografică, Budapesta, Ungaria

<sup>150</sup> O perioadă critică pentru maturizarea și mielinizarea oligodendrocitelor dependente de experiența socială - Manabu Makinodan, Kenneth M. Rosen, Susumu Ito, Gabriel Corfas - SCIENCE VOL 337 1357-60 SEPTEMBRIE 2012

<sup>151</sup> András VISKY Sfârșitul curentului principal, note despre identitatea post teatrală în "Pentru ce este teatrul"?

<sup>152</sup> BAAS et al., 2008.

lobii corticali pur și simplu se închid, fiind incapabili să depășească în mod rațional frica sau furia, să funcționeze în mod coordonat și, prin urmare, să gândească într-un mod complex. În afară de curiozitatea lui Eszter Novák, am primit puține semnale că mă aflu la locul potrivit la UATC.

De aceea, cred că este foarte important ca profesorii - nu doar la UATC, ci la toate nivelurile sistemului de învățământ - să aibă cunoștințe vaste despre sănătatea mintală, astfel încât să poată recunoaște și ajuta la rezolvarea temerilor elevilor. Dacă aș fi fost reasigurat că mă aflu în locul potrivit și dacă ar fi așteptat să fac ceea ce se așteaptă de la un adolescent, poate că aș fi reușit să dau sens la ceea ce mi se întâmpla și nu m-aș fi identificat atât de mult cu paralizia mea. Ca și cum cuvântul *talent ar* fi devenit sinonim cu dreptul la viață în sălile de clasă ale UATC.

### ATAȘAMENTUL SECURIZAT

Prin definiție, copingul este un efort conștient sau instinctiv de a rezolva problemele personale și interpersonale, de a gestiona în mod conștient stresul și conflictul. Cel mai eficient coping, o personalitate puternică și sigură, care ar putea fi rezultatul unui atașament sigur, ar putea fi dezvoltat în copilăria timpurie. Întrucât acesta este cel mai rar lucru pe care îl putem obține, vestea bună este că poate fi refăcut la vârsta adultă cu ajutorul terapiei și ca urmare a muncii interioare. Siegel descrie cazuri în care o singură relație de atașament securizant a fost suficientă pentru a restabili sănătatea mintală, oferind un sentiment de drept la viață pentru persoanele cu tulburări mintale<sup>153</sup>.

Actorii erau mult mai apropiați de mine, atât ca vârstă, cât și ca sociometrie. În compania lor a apărut Balázs cel eliberat. Unele dintre experiențele pozitive ale actului actoricesc s-au revărsat în clasă, iar în al doilea an am avut câteva examene care s-au ridicat mai serios în picioare ca teatru. Conexiunea a fost cea care a ajutat.

La mijlocul celui de-al doilea an, eram aproape sigur că voi fi abandonat. Am fost salvat de o scenă pe care eu, Zoli Schneider și alții am creat-o împreună. Nici Zoli nu era fericit ca student la actorie; el prefera să fabrice cu lemn. Repetam una dintre scenele cu "îndrăgostiții" din *Visul unei nopți de vară* și ne-am gândit că vom face o piscină. Ceea ce a urmat a fost cu adevărat de vis: ne-am petrecut toată ziua stropindu-ne în propria noastră piscină de la etajul cinci; îngrijitorul a convocat zilnic un comitet de gestionare a cazurilor din cauza a ceea ce el credea că este o podea accidentată (nu avea scurgeri!), în timp ce amândoi exclamam în munca noastră *neobservată*, iar colegii noștri se înălțau odată cu noi. Peter Brook a

---

<sup>153</sup> Siegel: Mindsight 166-190o.

văzut examenul și mi-a oferit un loc de muncă și o ucenicie. În prezența lui Brook am putut recunoaște o manieră de repetiție mai puțin legată de putere și am fost asigurat în abordările mele instinctive. Brook era ușor, disciplinat și profund. Putea să închidă și să deschidă uși într-un mod în care puteai simți puterea creativă a deciziilor în timp real. Cu ei, teatrul a fost întotdeauna o experiență de grup, pe care o preferam, mai degrabă decât singurătatea măștrilor post-sovietici.

## IMAGINI DE SINE EXTREME

Aprecierea lui Brook mi-a sucit statutul la UATC. Nu numai că am fost salvat de la "oroarea abandonului", dar m-am putut simți din nou un geniu. Experiența a așezat tot mai adânc patul pentru tendința bipolară care se dezvoltase pe deplin la începutul anilor treizeci. Starea "totul îmi merge bine" este alterată de colaps fără grade. Un mesia teatral al timpului nostru sau un proxenet fără talent?

M-aș fi putut vindeca, sau nu aș fi fost afectat de această problemă, dacă cineva m-ar fi ajutat să recunosc la timp de ce nu ar trebui să mă *identific* cu modul în care ceilalți, în imaginația mea sau în realitate, mă judecă. Ar fi trebuit să-mi cunosc din timp structura de personalitate, cu toate punctele sale forte și slabe. Ar fi trebuit să știu ce înseamnă *toleranța* scăzută *la frustrare* și valorile de *respectare a regulilor* și că le pot schimba cu ușurință. Și ar fi trebuit să am încredere în valorile mele înalte de reînnoire și management.

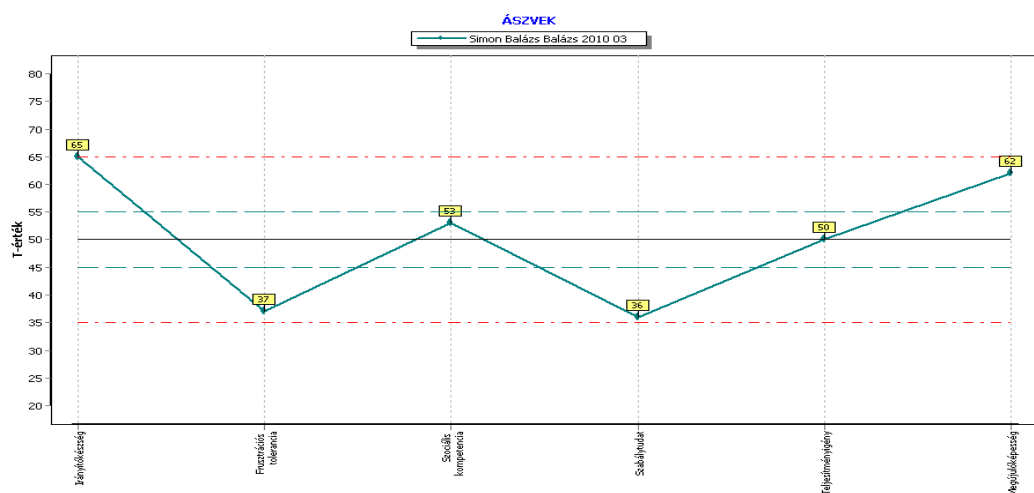


Fig. 46 - Profilul meu de personalitate pe baza chestionarului General Organizational and Leadership Skills

Mulți regizori suferă de stări bipolare de stimă de sine. Acesta este motivul pentru care povestea mea mi se pare tipică. Luptele de a fi regizor în sistemul teatral maghiar, visceral de autocratic, ne rezervă factori de stres similari, lăsând urme similare în personalitățile noastre,

oricât de diferiți am fi în toate celelalte privințe. Ceea ce lipsește în general în UATC și în casele profesionale, cel puțin în cele în care am lucrat în cei 12 ani de activitate în sistemul repertorial maghiar, este o abordare obiectivă a fenomenelor mentale din viața teatrală. Mă refer la sistemul maghiar, nu că problemele de ierarhie și de încredere în sine, comportamentul paranoic sau stilul de viață autodestructiv sunt doar disfuncții ale "modelului maghiar de carieră regizorală" Psihoterapia obișnuită sau supervizarea de grup ar trebui să fie o "cerință de sănătate ocupațională" și pentru manageri și regizori. Mitul uriașului mâncător

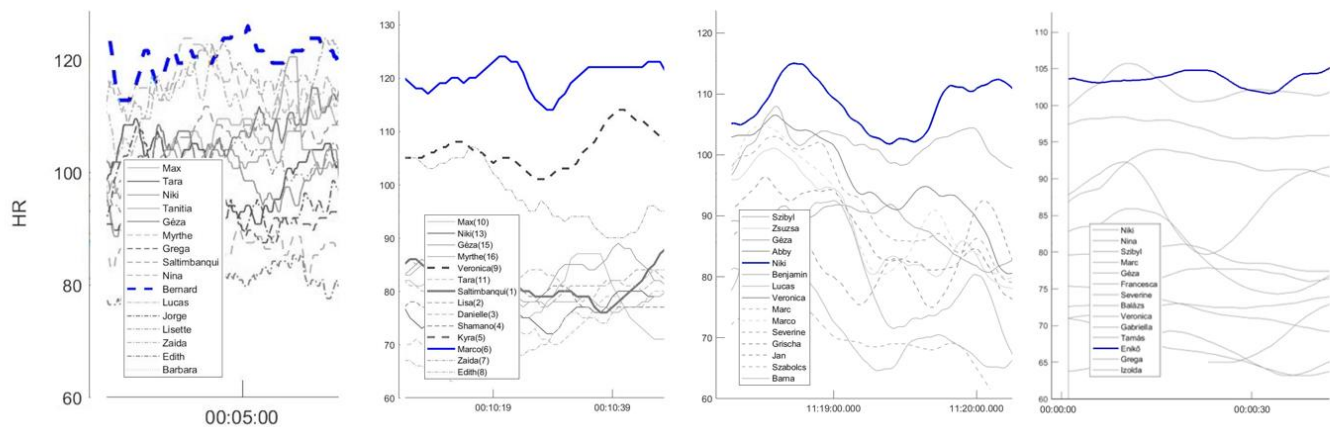


Fig. 47 - Ritmul cardiac al antrenorului de teatru în primele minute de antrenament

de oameni sau al regizorului izbăvitor ne ține captivi pe toți și ne obligă pe toți cei care lucrăm în diferitele posturi din industria spectacolului, în special pe regizori, la o auto și o ierarhizare constantă și publică. Deși o stimă de sine sănătoasă este într-adevăr foarte importantă pentru regizor, sensibilitatea, simțul poetic, psihologic sau dramatic și imaginația sunt "virtuți regizorale" mai importante decât încrederea în sine.

Voi continua acum să spun povestea mea personală - într-un mod care intenționez să rămână coerent ca narațiune - dar din perspectiva unui alt concept.

## CN II. NUMEȘTE-L ȘI ÎMBLÂNZEȘTE-L!

Ceea ce putem numi este ușor de gestionat. Încă de la începutul vieții mele conștiente, îmi amintesc unele sentimente specifice care acum sunt explicate.

Întotdeauna căutarea "bunăstării" (Wellbeing - WB), mai mult decât prietenii, siguranța financiară, ambițiile teatral-lingvistice, chiar mai mult decât succesul, a fost forța motrice inconștientă a existenței mele teatrale! O tristețe neliniștitoare, dureroasă, un sentiment de vid interior. Probabil cunoscută tuturor oamenilor de teatru, această dorință chinuitoare care apare atunci când teatrul *nu e bun*. Sentimentul de bine este cel al armoniei, rezultatul integrării unui sistem dinamic, neliniar, care se ridică deasupra nivelului "mării

interioare" atunci când subsistemele sunt în echilibru. Cu alte cuvinte, sistemul multivariabil numit om, experimentează sentimentul de WB atunci când, în fluxul de integrare, mintea și creierul său se unifică pentru perioade scurte de timp, devenind una în complexitate, pentru ca apoi să se descompună din nou, în mod inevitabil, în subsisteme (structurile trunchiului cerebral, structurile limbice și prefrontale). În modelele de zone cerebrale implicate, nu există două integrări identice, dar totuși, percepem ceva identic, o schimbare calitativă: o calitate superioară.

Avem nevoie de acest combustibil al ființei, iar dacă nu-l avem, atunci nimic nu va mai fi sacru. Am adesea sentimentul că în majoritatea domeniilor vieții, chiar și în spatele unui comportament distructiv, este latentă aceeași dorință - foame - de calitate. Am căutat instituții noi și am abandonat instituții uzate; am șters sau mi-am asumat conflicte; am inventat sau am abandonat forme de spectacol; am creat și am abandonat comunități pentru a obține acest drog greu de obținut: calitatea.

Dorința de bunăstare provine din copilăria noastră și de dinainte. Toată lumea cunoaște WB de la o vârstă fragedă și rămâne capabilă să o perceapă. Natura ne obișnuiește cu o minunată calitate a echilibrului, iar lipsa acestuia ne bântuie toată viața.

De la prima mea experiență la recitaluri-concursuri de poezie ca și preșcolar, singurul lucru care putea să îmi aline sentimentul de lipsă era experiența calității. Ca regizor, sunt un om bolnav atunci când îmi lipsește "adevărata calitate" și mă simt mai bine atunci când povestea este exactă; când imaginea este dinamică; când emoția este autentică; când ritmul este viu; sau când muzica este puternică.

Aceasta este o revelație importantă a experienței personale cu Peter Brook: "Trăim cu un simț intuitiv al calității și majoritatea atitudinilor și deciziilor noastre sunt ghidate de acesta. Adevărata calitate are o realitate obiectivă și este guvernată de legi precise; toate fenomenele cresc și scad, nivel cu nivel, în conformitate cu o scară naturală de valori"<sup>154</sup>.

Brook se referă aici la punctul de vedere al lui Gurdijeff, care descrie universul într-o ierarhie de octave, de la vibrațiile creaturilor de cea mai înaltă frecvență până la existența de cea mai joasă frecvență a rocilor. Între MI și FA și SOL și DO, vibrațiile se opresc. În aceste așa-numite intervale, undele nu pot fi deplasate de-a lungul lor decât printr-un impuls extern. Fiecare sunet este, de asemenea, DO al unei octave următoare.

Experiența mea de copil, conform căreia percepția calității, ca și celelalte simțuri, poate fi antrenată, rafinată - sau chiar atenuată dacă nu este antrenată - este acum confirmată

---

<sup>154</sup> Peter BROOK: The Secret Dimension extras din Needleman/Baker 'Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and His Teaching' The Continuum International NY. 1998



de cercetarea științifică.<sup>155</sup> Rezultatele experimentale privind suportul neuroplastic al autodezvoltării conștiinței ajută la risipirea misterului care înconjoară noțiunea ierarhică de *talent* din punct de vedere științific.

Existența unor abilități fizice poate fi un criteriu de prag în muzică sau în artele vizuale, dar teatrul este diferit, unde posibilitățile creatorului sunt determinate de conștiința, forța proprie și capacitatea de acțiune a acestuia. Încă o dată, răsună refrenul lui Stanislavski și Grotowski din primul capitol: modul de a progresa ca actor este să lucrez asupra mea.

Gurdjieff spune: "Pentru a fi un actor adevărat, trebuie să fii un om adevărat. Un om adevărat poate fi un actor, iar un actor adevărat poate fi un om adevărat. Toată lumea ar trebui să încerce să fie un actor adevărat. Acesta este un obiectiv foarte înalt. Toate religiile, toate cunoștințele urmăresc să fie un actor real. Dar în momentul de față toată lumea este doar un actor"<sup>156</sup>.

#### **A APARTINE UNUI GRUP**

Cu mult înainte de a conștientiza interesul meu actual în această direcție, am avut o revelație de adolescență târzie, conform căreia am pus o "invenție" metodologică în centrul muncii mele de teatru, făcând din munca în colaborare o cerință pentru colegii mei. Primele mele experiențe de bunăstare teatrală au fost, rând pe rând, ca o experiență creativă împărtășită de mai multe persoane. Scene care se mișcau de la sine în mod miraculos, idei care veneau de nicăieri și care defineau spectacole întregi: râsete imense și împărtășite, egalitate și nicio regulă. Așa am experimentat bucuria creației. Nu neg rolul și timpul deciziilor personale responsabile în creație, în timp ce în miezul repetițiilor pentru mine există doar democrație. În hipnoză există o distincție între stilul masculin și cel feminin. Dacă acceptăm ipoteza că regizorul este un hipnotizator, stilul meu a fost întotdeauna cel feminin.

Am încercat să reconstruiesc comportamentul creativ de succes și dinamica de grup subiacentă la un moment complet diferit, într-o altă perioadă de repetiții, iar acest lucru a dus la o mare pierdere de timp, ceea ce reprezintă una dintre cele mai mari probleme în teatru. Aceasta este natura schemelor de adaptare: creierul nostru, modelate de experiențele noastre, reactivează strategii cândva de succes stocate în caneluri, fie că avem nevoie de ele sau nu. Acesta a fost cazul cu împingerea spre creația colectivă și rolul egal al regizorului în cadrul grupului.

---

<sup>155</sup> Rolul practicii deliberate în dobândirea performanței de expert K. Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe și Clemens Tesch-Romer *Psychologica Review* 1993, Vol. 100. Nr. 3, 363-4

<sup>156</sup> Gurdjieff Beszél tanítványainak, Gurdjieff vorbește cu studenții săi - Püski 2010

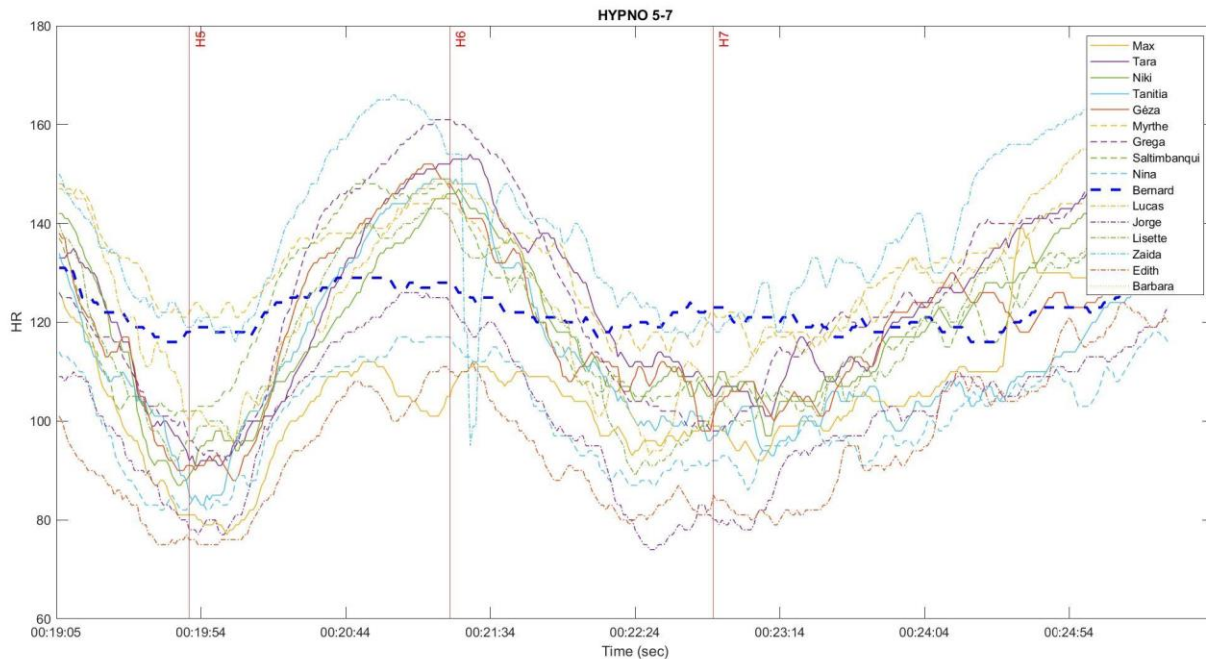


Fig. 48 - Orchestrarea unei trupe de teatru, curba liderului este cea punctată din mijloc

Dacă nu puteam fi prietenul actorilor, deveneam slab. Nu mi-a plăcut niciodată rolul șefului dur, preferam să joc rolul revoluționarului care strigă doar atunci când are dreptate, dar rolul regizorului care se juca cu puterea pentru mine nu era o alegere bună. De multe ori nu am reușit să încălzesc acest mod de lucru democratic, postulat ideal. De la distanță, s-ar fi putut părea că lucrurile mergeau bine. Lucram în locuri bune; aveam succes în cea mai mare parte, doar că eram din ce în ce mai confuz, în adâncul sufletului meu.

Dacă actorii dintr-o anumită etapă de repetiție nu primeau cu plăcere marea egalitate, îi identificam cu bătașii din copilărie, iar comunicarea mea cu ei consta în răspunsuri comportamentale fixe (ofensive/defensive).

Cât de mult reprezintă o problemă reală hărțuirea și dominarea în teatru? Bineînțeles că este prea răspândită<sup>157</sup>; - și sunt multe lucruri care ar putea fi abordate aici, dar nu vreau să intru în detalii acum. Rolurile de bătaș, victimă și observator inactiv sunt jucate de fiecare grup organizat pe linii ierarhice, de la biroul primului ministru până la sala de repetiții<sup>158</sup>. Mai ales atunci când, ca în Ungaria, hărțuirea devine o normă în sfera publică, mai ales în școli sau în teatrele atât de sensibile la dinamica socială.

Lucrând cu comunitățile de romi, am devenit foarte sensibil la toate formele de

<sup>157</sup> Stefanie Maiya LEHMANN -Celeste Morris Înfruntând (și rezolvând) problema hărțuirii sexuale în teatru, în Southern Theatre, toamna 2018

<sup>158</sup> A *zaklatás* - Barbara COLOROSO: *Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak*. Harmat Budapest 2014.

hărțuire, identificând semnele și luând măsuri împotriva lor. În ultima vreme am avut o experiență amară într-un teatru de repertoriu, unde nu ar fi trebuit să duc cruciade împotriva hărțuirii în loc să regizez piesa. Acum simt că respingerea viscerală pe care am întâmpinat-o a fost aproape firească. În aceste teatre, munca regizorului nu poate fi terapeutică, chiar dacă este foarte necesară. Pur și simplu pentru că nu pentru asta suntem contractați. Este nevoie, de asemenea, de indulgență față de colegii care lucrează în teatrele instituționale. Aceștia nu ar trebui să fie trași la răspundere pentru numeroasele dificultăți care le-au modelat personalitatea, însă încearcă din nou și din nou să meargă pe calea calității, chiar dacă acest lucru este rareori posibil tocmai din cauza rigidității relațiilor de putere din cadrul structurii.

Uneori sunt întrebat ce a fost la începutul noului mileniu care m-a făcut să mă întorc împotriva carierei mele în teatrele de repertoriu. Dacă am chef să vorbesc, răspund "căutare de noutate"<sup>159</sup>: Caut mereu terenuri noi; îmi plac teatrele ambulante; cinematografele jefuite; casele de cultură mucegăite; silozurile de rachete; cetățile; sălile de sport; pajiștile; corturile; parcurile de distracții; și feedback-ul direct al unui public neafectat. Dacă nu am chef să vorbesc, spun cu diplomatie: "Mi-e jenă să nu cunosc nimic altceva decât lumea teatrului".

De fapt, ambele sunt adevărate, dar niciuna nu este complet coerentă. Între 23 și 34 de ani a fost vârsta creației constante: 11 ani obscuri și 40 de spectacole. Moartea neașteptată a tatălui meu a fost șocul care a ajutat un sentiment foarte puternic de absență să se revarsă peste pragul conștiinței mele.

S-a întâmplat în timpul unui Vision Quest<sup>160</sup>: Făceam un nod la un pai lung pentru a nu mă pierde în dialogul neîncetat care se desfășura în mintea mea, când cele două capete ale paiului s-au unit, mi-am dat seama brusc, cu durere, că eram înconjurat de repetiție și că bariera spre veghe era așezată în capul meu, dar ce era exact, nu aveam nici o idee. Mă aflam într-o stare de oarecare subdezvoltare fundamentală. De fapt, printr-o deschizătură îngustă, am văzut o realitate minusculă: că nu aveam control asupra propriei mele vieți interioare; îmi lipsea cunoașterea realității nu numai exterioare, ci și interioare.

## **APARTENENȚA LA O COMUNITATE**

Încă din copilărie am fost însoțit de practica religioasă. Am fost botezat prin voia mea la vârsta de 10 ani. În timpul anilor de școală primară, rugăciunea și imersiunea în liturghie au însemnat mult pentru mine printre provocările nebunești ale vieții de zi cu zi. Apoi a venit adolescența, cu păcatele ei nemărturisite, iar căutarea religioasă s-a oprit pentru o duzină din

---

<sup>159</sup> ...condițiile de viață tipice ale adolescenților...

<sup>160</sup> Ritual de inițiere indian pentru o săptămână fără mâncare, doar apă, singur în sălbăticie.

acei ani obscuri. Tatăl meu, un mare admirator al lui Castaneda și al Zen, mi-a lăsat multe cărți, iar după moartea sa, condeiiul meu instinctual a continuat. Analizele paralele ample ale lui Mircea Eliade despre religie, scrierile lui Jung și Suzuki, toate au contribuit la lărgirea căutării. Apoi, la presiunea amabilă a nimănui altcuiva decât Peter Brook, am ajuns la "Fragmente ale unei învățături necunoscute. În căutarea miraculosului"<sup>161</sup>. A fost cea mai complexă și obiectivă lectură a omului și a posibilei sale "evoluții armonioase" de care m-am lovit vreodată.

Am mers pe calea cunoașterii de sine singur și numai în capul meu: lecturi, texte, discuții, idei: totul în minte. Am ignorat mesajul lui Ouspensky, care îmi spunea că pentru a progresa trebuie să mă întâlnesc cu alții care afixau o conștiință mai dezvoltată, o prezență mai puternică. Deși m-am îndopat cu texte spirituale și mi-am verificat ceasul în fiecare zi, marele cataclism, iluminarea, nu a venit niciodată. Toate lecturile grele au fost în zadar, puterea mea de atenție și de coordonare a rămas slabă, iar dacă aș fi încercat să meditez, nu aș fi putut sta nemișcat 10 minute.

În cele din urmă, după o nouă perioadă de muncă agitată, un alt eșec-ca-succes, am decis să mă alătur unei comunități de această învățatură necunoscută.

## DE LUCRU PE MINE ÎNSUMI

Prin meditații regulate, exerciții de mișcare, întâlniri<sup>162</sup> și prin apartenența la grup, mi-am însușit treptat practica observării proceselor din lumea mea interioară. Dar doar pentru că am început să înțeleg mecanismele care se întâmplau în mine și în jurul meu nu înseamnă că acestea s-au schimbat.

Ceea ce se întâmpla în cadrul "grupului" era mult mai real decât am experimentat vreodată. Nu e de mirare, așadar, că am vrut să implementez imediat acest sentiment de realitate în mediul teatral, ceea ce, de obicei, s-a lovit de o respingere vehementă. Nu mi-am ascultat bătrânii care m-au avertizat să nu mă agit pentru "căutarea adevărului"; fiecare are propriul moment în care are nevoie de muncă interioară. Oamenii din teatru nu înțelegeau unde a dispărut "familiarul Balázs". Pentru mine era imposibil să recuperez vechile obiceiuri teatrale/sociale și să văd că teatrul funcționează în mod profesionist. După dezvoltarea internă inițială rapidă, situația mea profesională a început să se deterioreze. Pe măsură ce mintea mea se extindea, la fel și orgoliul meu, conducându-mă în situații din ce în ce mai dezastruoase: de

---

<sup>161</sup> P. D. OUSPENSKY Egy ismeretlen tanítás töredékei - Püski - új ág, 1996

<sup>162</sup> O formă specială de muncă interioară, pe care am putea-o numi meditație prin mișcare, prezentată la finalul filmului lui Peter BROOK, Întâlniri cu oameni remarcabili. <https://www.gurdjieff.hu/mozgasgyakorlatok>

exemplu, adunând în mod regulat actori cu temperamente opuse cu scopul de a se dezvălui. Confuzia din ce în ce mai mare a dus la producții mai slabe. Segregarea mea în lumea teatrului părea ireversibilă.

Mama mea, căreia trebuie să-i mulțumesc întotdeauna foarte mult în situații de criză, îmi trimitea cu regularitate lucrări de vârf ale psihologiei contemporane, operele revoluționare ale lui Ekman, Goleman, Siegel, Amen, Kabat Zinn; ele se prăfuiesc pe raft. Într-o zi, mi-am învins restul prejudecăților despre științele psihologice și am luat cartea lui Goleman despre emoțiile distructive<sup>163</sup>. Am fost mișcat de vocea științifică și practică a noii psihologii.

Din nou, mi-am dat brusc seama că aveam probleme și că voi rămâne în continuare în pericol dacă nu reușesc să înțeleg mai bine dinamica relațiilor, a grupurilor - a societății - în practică. Am decis să studiez din nou.

---

<sup>163</sup> Daniel GOLEMAN: Emoțiile distructive și cum le putem depăși, Bantam Dell NYC 2004

## IV. EXPERIENȚA COMUNITĂȚII

### ACTORUL CETĂȚEAN

Aveam 35 de ani. Am vrut să dobândesc abilitatea, cu ajutorul unor instrumente sigure din punct de vedere științific, de a controla cu blândețe munca de grup creativă, adesea aparent incontrollabilă. Pentru a face ca experiențele de vârf să fie accesibile. Am văzut în știință garanția că, printr-o abordare conștientă, apropierea extraordinară care se dezvoltă în procesele creative din teatru va deveni un motor de dezvoltare socială. Deși credința mea în știință nu s-a diminuat, după aproape douăzeci de ani, pot vedea că încrederea mea în schimbarea revoluționară de paradigmă a perspectivei, a fost mai degrabă un simptom al vârstei, o etapă de dezvoltare și nu o posibilitate reală. Nu mai am încrederea mea, dar speranța și munca mea rămân. Faptul că societatea bazată pe artă nu este doar un miraj al răscumpărării, ci o oportunitate reală pentru o schimbare socială de perspectivă este evident din faptul că este o viziune a prea multor artiști, cum ar fi membrii trupelor de teatru aparținând tradiției antropologice, inclusiv organizațiile membre ale platformei RIOTE. Hippies? Dacă suntem, este totuși o realitate valabilă, care, ca umanism solid, rămâne în contrast puternic cu forțele pragmatice ale organizării mondiale, preocupate exclusiv de profitul material. Realizarea faptului că forțele fraterne pozitive care se concentrează într-o microcomunitate democratică nu vor controla niciodată lumea nu ar trebui să ne scutească de a dezvolta în continuare fraternitatea ca formă de existență interpersonală, deoarece, chiar dacă nu putem elimina puterea și banii, suntem obligați să contestăm puterea sa monolitică.

Această speranță și această posibilitate de progres social, reprezentată de teatru ca model de comunitate, este concretizată de cei cincisprezece ani de existență a Comunității de Creație a Teatrului Stradal (Utcaszínházi Alkotóközösség, Utca-SzAK, în engleză Spec.Street). Conflictele de interese mereu repetate dezvăluie o perspectivă posibilă a microcomunităților democratice care își stabilesc ca obiectiv creșterea spirituală a membrilor și a grupurilor țintă. Cu toate acestea, ele trebuie totuși să supraviețuiască în lumea materială, adică să trăiască din bani și să își câștige existența.

Când am fondat Spec.Street, am fost motivați cred de inerția noastră civică, care se confrunta cu diviziuni sociale tot mai adânci, și vroiam să găsim o modalitate directă de a ajunge la public prin combinarea unei forme și a unui loc adecvat.

În 2005, Péter Halász i-a cedat lui István Szalay Szabó conducerea artistică a Teatrului Municipal din Piața Kálvária, cunoscut ca fiind centrul geometric al cartierului-ghetou al

capitalei, pentru o sumă simbolică de un forint (moneda încă exista). Szalay plănuia să se adreseze în programul său populației de romi din cartier. Pentru aceasta m-a chemat pe mine ca partener; aveam cunoștințe locale datorită activității mele anterioare cu Halász. Am propus un plan pentru o producție de teatru popular cu tematică comunitară și am început să creăm *Nesze! Nesze! Nesze! (Puff! Puff! Puff! Puff! Puff!)*, o producție după texte contemporane bazate pe "fenomenul" László Vitéz (echivalentul maghiar al spectacolului de păpuși "bătaie" de tip Punch and Judy). Producția, care a fost creată în primăvara anului 2006, nu a fost lipsită de merite, în ciuda unei perioade de repetiții îngreunate de starea clădirii, de spargerii regulate și de o lipsă acută de fonduri. Dar nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor; cel puțin, nu a reușit să atragă la teatru publicul rom din cartier.

### ÎNCERCĂRI DE FORMARE A COMUNITĂȚILOR CREATIVE I.

Următorul plan a fost de a folosi spațiul din fața teatrului ca punct de întâlnire între public și teatru. Știind din lucrarea mea anterioară, *Soldat Pulcinella*, despre impactul jumătăților de măști în stilul Commedia dell'Arte, am invitat profesori italieni (Fuser, Perocco, Rota, Collavino, Branca) pentru a furniza măști și expertiză și pentru a juca alături de noi. Grupul de actori, organizat în mod liber, s-a aruncat cu mare plăcere în explorarea jocului mascat. Trupa de măști a ieșit în piață și, cu improvizații inspirate din povești polițiste contemporane, a organizat un public permanent de câteva sute de persoane timp de zece ocazii consecutive. Măștile au fost foarte bine primite de publicul care, desigur, nu era numai de origine romă. Premisa era adevărată: nu însemnau nimic pentru ei din punct de vedere cultural, dar prețioasele bucăți de piele scurtau audiența și ajutau la povestire, oferind totodată un impact teatral imediat.

Nu ne-am oprit la arhetipurile istorice ale măștilor. Ne-am inspirat din caracterologia și stilul medieval, abordând în același timp figurile într-un mod complet subiectiv. Comunitatea de Creație a Teatrului Stradal, numită și Spec.Street, care s-a format cu o mare revelație interioară, a susținut zeci de spectacole în cartiere de locuințe și închisori în toamna anului 2007. Activitatea a continuat și în timpul iernii și a fost înființată o asociație, în care era deja implicat managerul non-profit Barna Petrányi. Producția *Matt*, care a fost prezentată la Budapest Fringe, a primit premiul principal. Dar lucrul cu membrii italieni ai distribuției a devenit nesustenabil pe termen lung.

A doua noastră producție, *Mustafa Come Home!*, a fost creată cu multă controversă, la Baza Teatrală din Zsámbék. Deși a fost dusă cu ajutorul UNDP în cea mai săracă regiune din Ungaria, Cserehát, "durerea de a înfrunta realitatea", în ciuda experiențelor extraordinare, a

sfâșiat curând această primă companie.

## A DOUA COMUNITATE

În primăvara anului 2009, am început să organizăm o nouă companie. Cu scopul de a înțelege mai bine cum se lucrează cu măștile, i-am rugat pe actrița și regizoarea Eleonora Fuser și pe maestrul creator de măști Stefano Perocco, doi oameni de renume în lumea COMDELLA, să se ocupe de crearea unui spectacol. Fuser s-a oferit să creeze un spectacol intitulat "*Eroii Ungariei*", care să prezinte figuri controversate din istoria Ungariei. Într-un grup de atelier format din aproape cincizeci de persoane, improvizații minunate au rezonat energic cu tema. Cu toate acestea, prezența măștrilor s-a dovedit a fi foarte limitată și de această dată, iar spectacolul, care a fost creat cu mulți participanți emoționați și cu o pregătire profesională diferită, nu a devenit cu adevărat coerent. Nimeni nu a putut acomoda și susține acest volum exagerat de muncă, care era atât de diferit de teatrul independent obișnuit. Cu toate acestea, a fost adunată următoarea companie: Lívía Csúz, Eszter Kovács, Krisztián Simó, Balázs Sztítás, Gergő Tas și Péter Lipka.

În iarna anului 2010, am organizat cu Peter Lipka un laborator de teatru de stradă deschis, de lungă durată, cu măști. Acesta a condus sesiuni de dans de contact, de formare psihodinamică și de improvizație. Am explorat împreună posibilitățile de adaptare a lucrului mascat și a cadrului de creație comunitară și, ca efect secundar, a metodelor de luare a deciziilor democratice la nivel de bază. Cele cinci luni de formare au avut ca rezultat două spectacole. *The Prince of No Man's Land* și *Johnny's Last Commission* au fost creații mascate, improvizate, de co-creație, bazându-se în mare măsură pe contactul direct cu publicul.

În toamna anului 2010, *Prince of No Man's Land* a câștigat premiul pentru spectacolul de teatru stradal al anului la festivalul Vidor. Compania, care s-a consolidat aici, a dezvoltat proiectele din viitorul apropiat, *The Playground*, care a făcut un turneu în 21 de cartiere de locuințe din Ungaria, și *The Theatre for Everyone*, care s-a concentrat pe așezările cu majoritate romă din nordul Ungariei. Acesta din urmă a avut primele sale ramificații non-performance: sesiuni de dezvoltare a abilităților și a comunității și tabere de teatru pentru copii. Peter a plasat măștile în spațiul psihodinamic; atunci am descoperit că acestea ar putea avea o semnificație terapeutică ca suprafețe de proiecție.

În primăvara anului 2011 s-a născut structura evenimentului *You to Continue!*, care combină virtuțile teatrului forum și ale improvizației mascate, și a devenit cel mai jucat spectacol al nostru alături de *Prince*.

În toamna anului 2011, programul nostru de teatru aplicat la închisoarea pentru minori



din Tököl s-a dovedit a fi o experiență revelatoare pentru companie. Dubla identitate a dispărut; am abandonat ideea de a fi teatru stradal, mergând din festival în festival pentru a câștiga niște bani pentru a susține provocările sociale. Ne-am dat seama că două profiluri necesită o pregătire diferită. Prin urmare, ne-am îndepărtat în mod conștient de lumea atracțiilor de stradă, care mi-a rămas în continuare dragă, și ne-am concentrat exclusiv pe însușirea de cunoștințe pentru aplicarea socială a muncii teatrale.

În 2011, am fost invitați de către personalul unui proiect de dezvoltare comunitară din nordul Ungariei, *Giving Wings to Pigs*<sup>164</sup>, să participăm direct la activitatea de diagnosticare în sate. Munca noastră s-a îndreptat apoi și mai mult spre construirea de relații post-spectacol, în care teatrul a devenit un instrument de dezvoltare comunitară. Această schimbare de abordare a ajuns acum în cadrul companiei: membrii care se vedeau mai degrabă în rolurile de teatru/circ au plecat, în timp ce alții, atrași de programul social, au apărut.

În 2012, tabăra "Teatru pentru toți" și prezentarea acesteia în cadrul Festivalului Sziget, în parteneriat profesional cu Academia de Film pentru Romi, a atras interesul ambasadorului SUA. Câteva luni mai târziu, acesta ne-a înmănat Premiul pentru cetățenie civilă, unul dintre cele mai prestigioase premii disponibile în societatea civilă maghiară de astăzi.

Anul 2013 a fost un an de succes: programul nostru EXCEPT a fost sprijinit de EACEA; am câștigat o finanțare TÁMOP pe doi ani; iar în 2015, cu sprijinul NCTA, am organizat 12 grupuri de artă scenică în județul Borsod. Cu aproximativ 300 de tineri, 30 de profesori locali și voluntari care au lucrat săptămânal, am ajuns mai departe ca niciodată de a fi artiști de teatru, în sensul tradițional.

## **A TREIA COMUNITATE**

În 2014, a fost înființată cea de-a treia companie. Am dezvoltat un eveniment de teatru aplicat pentru victimele prostituției și pentru cei aflați în situații de risc, care, poate cel mai eficient, a sintetizat abilitățile noastre de improvizație și cunoștințele de teren, precum și preconsiderările terapeutice ale utilizării proiective a măștilor de commedia. Realitatea materialului de interviu prezentat de Judit Bari a fost adusă la o distanță controlabilă de măști, oferind un fel de cadru cognitiv pentru prostituatele minore participante, permițându-le să-și formuleze propriile experiențe într-o narațiune coerentă. Ne-a fost alături în activitatea noastră psihologul Dr. Anna Aczél, care ne-a însoțit în calitate de "supervizor" și "inspirator" pe parcursul celor doi ani de muncă regulată în instituții închise, în special în cadrul Centrului

---

<sup>164</sup> [http://www.ruralnet.hu/?page\\_id=247](http://www.ruralnet.hu/?page_id=247)

educațional pentru fete din Rákospalota și al instituției de plasament din Esztergom. Prima piesă a lui Judit Bari, *Corul îngerilor defavorizați*, a fost o continuare organică a acestei activități și a devenit și primul spectacol al Spec.Street, care a fost produs în mod clasic, într-un teatru construit, în 2015.

Cele două lucrări cu tinerii aflați în situații de risc, piesa de teatru despre ei și trupa noastră de teatru, care începuse deja să fie numită terapie și care era activă de trei ani cu studenții minori de la Institutul de reabilitare Noszlop pentru pacienți care suferă de droguri și alcool, ne-au făcut demni de Marele Premiu al profesiei de protecție a copilului, numit în 2017 în onoarea lui György Ferenczy.

Ca o continuare a proiectului nostru EXCEPT, organizăm în mod regulat o Academie de vară pentru tinerii europeni pentru a face schimb de practici artistice sensibile din punct de vedere social în fiecare an.

Am creat un mini-festival în cele mai sărace așezări din nord-estul Ungariei, numit *Made in Gypsystan Festival*, pentru a prezenta teatrul multinațional al bucuriei - spectacolele care se nasc aici și spectacolele pentru tineri care se nasc în taberele noastre regulate pentru tinerii romi.

## **A PATRA COMUNITATE**

Prin intermediul teatrului nostru stradal, Géza Pintér ne-a invitat să ne alăturăm la RIOTE, platforma europeană de teatru de stradă. Până în ziua de azi, apreciez încă foarte mult această deschidere teatrală - formare de joc, noi cunoștințe, un pic de libertate față de munca socială. Rezultatul acestui mod nostalgic de funcționare teatrală este spectacolul *Conferința păsărilor*, care aduce publicului din spațiile libere, la orice oră, tema foarte subtilă a căutării spirituale. Tânjim după consolidare, dar legăturile și orientările deja stabilite, rețeaua de relații, gravitatea programelor în care am fost implicați până acum nu ne mai permit să trăim o identitate complet nouă: o viață de "mic-burghez" în spațiul nostru comunitar din Fűszer & Csemege din Budapesta.

Deși relația noastră cea mai importantă, care durează de paisprezece ani cu comunitățile de romi din estul Ungariei, nu a obținut niciodată sprijinul normativ care ar fi minim necesar pentru a gestiona sistemele de grup pe care le-am stabilit și construit deja, satisfacem nevoia reapărută a sătenilor din regiunea Cserehát de a trăi o experiență teatrală prin intermediul unor soluții ingenioase și forme de proiect complicate. Acesta este cazul *Festivalului TeatRom*, care, de altfel, devine un brand ca fiind unul dintre rarele festivaluri artistice ale romilor din Europa.

## OCOLIȘURI

Timp de patru-cinci ani, în ultimul deceniu și jumătate, Spec.Street a fost, probabil, ceea ce am visat să fie: un grup de artiști-profesori care a funcționat și ca o companie de teatru. În mod ideal, practica noastră zilnică a fost teatrul în toate formele sale: munca în instituții închise; grupuri de copii în sate; repetiții și spectacole de teatru; traininguri de împărtășire a abilităților; și propriul nostru grup de psihodramă. Scriu la timpul trecut, deoarece, la momentul redactării acestor rânduri, în comunitate mai sunt doar două persoane, iar condițiile edenice descrise mai sus sunt înlocuite de o luptă cu dificultățile realității maghiare. Totul s-a schimbat în ultimii cinci ani. În Ungaria anilor 2020, confuzia și micșorarea posibilităților de finanțare fac imposibilă susținerea unei astfel de companii specializate cu dublă identitate. Acest lucru se datorează pur și simplu faptului că unele dintre aceste activități nu aduc bani și vizibilitate, în timp ce altele aduc doar o sumă foarte modestă. Toate acestea necesită liniște, timp și un salariu de încredere pentru membrii. Activitatea asociației se concentrează acum mai mult pe aducerea la viață cu succes a realizărilor din trecut prin proiecte unice. În aceste cadre ocazionale, încercăm să repornim curenții stagnanți cu vechii membri ai grupului și, bineînțeles, cu cei noi, pentru care nu ne putem asuma responsabilitatea financiară pe termen lung, continuând în același timp să căutăm soluții teatrale la problemele societății maghiare (europene?).

Constatăm că starea spirituală și mentală a societății noastre este șocant de uzată de furtună; nu există veselie, încredere și iertare. Pentru ca acest lucru să se întâmple, am avea nevoie de o operațiune de bază, de o răspândire a gândirii și a viziunii publice bazate pe empatie, care ar putea fi trezită în cadrul unor grupuri cu interese comune, dar nu neapărat cu aceleași valori. Acest mod empatic de a fi este conturat de cel de-al 9-lea simț. Această sensibilitate a trebuit să fie dezvoltată în primul rând în rândul membrilor în continuă schimbare ai Spec.Street.

## AL NOUĂLEA SIMȚ SUBDEZVOLTAT

În producția din 2007 *Matt*, profesioniștii au experimentat cu o formă de teatru complet nouă. Ei au văzut un lucru, iar eu am văzut altul. Ei au văzut un mesaj teatral într-un spectacol, iar eu am văzut o comunitate de autoperfecționare, în care participanții învață, se antrenează și își asumă în mod liber cu responsabilitate subiectivă atâtă muncă de teren cât le permite viața. Ulterior, provocările muncii de teren ne-au modelat instrumentele și am încercat să lucrăm cu mare eficiență într-o frontieră teatrală pe care am dezvoltat-o.

Încă de la primele întâlniri, a fost clar că, în grupurile sociale închise, calitatea vieții de

care se bucurau în timp ce se implicau cu noi a devenit o nevoie. De asemenea, a început să devină clar că aceasta era o dependență în ambele sensuri; comunitățile cu care am intrat în contact regulat de-a lungul anilor au devenit, de asemenea, indispensabile în viața noastră.

Faptul că realizările sociale ale Spec.Street depășesc cu mult mai mult recunoașterea teatrală profesională și posibilitățile sale de înființare este o dovadă a faptului că segmentele excluse ale societății sunt lipsite de teatru. Timpul nostru îi cheamă astăzi pe toți cei care cultivă și împărtășesc calitățile artistice vii în comunitățile defavorizate ale societății.

Limbajul nostru este teatrul; eu cred în sfera sa universală și în posibilitățile sale infinite. Eu pot vorbi despre el, dar cu siguranță și alte discipline și arte pot, de asemenea, să creeze conexiunea directă de care este nevoie, și nu numai în zonele marginale ale societății.

”Planeta nu are nevoie de mai mulți oameni de succes. Planeta are nevoie disperată de mai mulți pacificatori, vindecători, restauratori, povestitori și de toți ceilalți oameni iubitori - are nevoie de oameni care să trăiască în pace în locul lor. Are nevoie de mai mulți oameni dispuși să se alătore luptei cu o moralitate curajoasă pentru a face acest pământ locuibil și uman - iar aceste calități au prea puțin de-a face cu succesul.”<sup>165</sup>

Sanctitatea Sa a atins punctul nostru cel mai sensibil. Nu zic că membrii trupei Spec Street s-ar fi resemnat de la succes; nu, doar că noi digerăm constant faptul că activitățile noastre merită mai puțină recompensă și atenție în societatea artiștilor. În timpul întâlnirilor noastre cu elita teatrală - din care fac și eu parte - mi-a devenit mereu clar că avem o foame diferită; foamea noastră este rafinată, în timp ce teatrul din Spec.Streets este o masă simplă. Nu ar fi trebuit să se vorbească adesea despre spectacolele Spec.Street ca despre un produs final profesional. Am fost un grup autodidact, fiecare a făcut ceva puțin diferit de ceea ce făcea cel mai bine. De exemplu, în ciuda celor cincisprezece ani ca regizor profesionist, , eram un actor amator. Am lucrat la abilitățile mele neglijate în timpul formării și, în ultimii cincisprezece ani, în fața altora și a mea, am devenit un actor de încredere, care improvizează cu pricepere.

### **ÎN TEATRU NU EXISTĂ DEMOCRAȚIE! (?)**

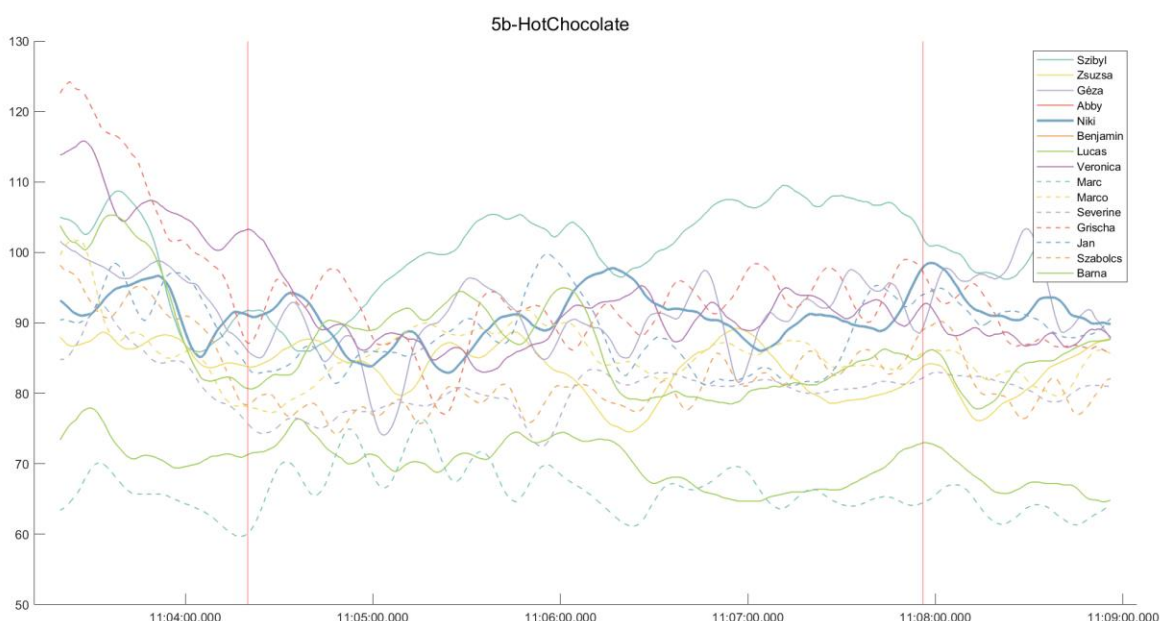
Din când în când, trupele Spec.Street au fost destrămate de deficiențe în procedura de practică a managementului comunitar. Membrii au fost în mare parte intrigați la prima vedere a modului de funcționare, deși au adăugat că ei cred că "nu există democrație în teatru". Răspunsul meu era pregătit: într-o societate în care democrația este în mod tradițional

---

<sup>165</sup> O postare pe Facebook a lui Dalai Lama

ostentativă, este mai greu să o găsești în teatru. În joc, teatrul este cu adevărat democratic; ceea ce înconjoară teatrul poate fi ierarhic, iar teatrul ca acțiune este liber din punct de vedere fenomenologic.

Adevărul nu este chiar atât de romantic, deși au existat momente în care am mers la extreme în două domenii ale procesului decizional al comunității: activitatea organizatorică de zi cu zi și activitatea artistică a comunității creative, deși responsabilitatea a rămas întotdeauna a mea. Sute de notițe strategice de pe flipchart păstrează conversațiile noastre interminabile, care pentru mulți au fost pur și simplu plictisitoare. Ambițiile ierarhice ale membrilor grupului erau suprarealiste, în același timp adesea eu am fost cel care nu cedam



*Fig. 49 - Improvizație vocală paralelă, nesincronă*

cârma dirijorală, nici cea managerială grupului. Aceste adeziuni și îndemnuri sunt contrare la tot ceea ce am stabilit ca principii. Acesta este adevărul despre noi: efectul paralel al vectorilor sublimi și submediocri ține pendulul în mișcare, în timp ce noi rămânem în același loc. Pe măsură ce trece timpul, totuși ne îmbogățim subtil. Într-un proces democratic, natura ierarhică a omului este, dacă vreți, pusă în mod constant sub semnul întrebării și controlată de logica comunității fraterne.

Faptul că acum ne întoarcem spre o responsabilitate mai mult individuală, spre întărirea rolului managerilor și al regizorilor în viața de zi cu zi și în repetiții, nu este o retragere de la principiile inițiale. Democrația cotidiană ar necesita o companie permanentă care să fie împreună zilnic, iar crearea unei comunități, în sensul deplin al cuvântului, ar

necesita o perioadă lungă de repetiții.

## IDENTITĂȚI MULTIPLE

În primii săi cinci ani eroici, Spec.Street a fost ținut în viață nu doar de puterea maniei mele, încăpățânarea fiind un motiv la fel de puternic ca și credința. Calea noastră nebătătorită a fost o revelație pentru toți membrii: nevoile publicului nostru, mai târziu ale participanților, ne-au condus către formule de evenimente din ce în ce mai noi, către o muncă pedagogică din ce în ce mai utilă și, în cele din urmă, către dezvoltarea conștientă a comunității. A trebuit să aflăm totul, chiar să redescoperim ceea ce poate că alții, în lumea largă, inventaseră deja în altă parte.

Comunitatea de romi din Tomor, copiii din așezarea de mineri Tatabánya sau din Piața Calvarului, proiecțiile victimelor juvenile ale prostituției sau ale deținuților duri, precum și zâmbetele disprețuitoare și încurajatoare ale vechilor colegi: toate acestea au dat un impuls diferit roții căutării. Am căutat mai întâi forme populare - măști, marionete, teatru fizic, clovnerie și circ - pentru a ne anima publicul. De aici a luat naștere modul teatral-pedagogic în care lucrăm. Metoda noastră nu este o metodă care să fie canonizată - alții vor găsi mijloace diferite - pentru că este gestul *artei performative aplicate* care poate fi împărtășit. Conectarea cu grupurile sociale care sunt excluse sau izolate de arte este un dat pentru orice artist motivat. Cunoașterea inerentă creației teatrale este o abilitate umană generală - dinamica de grup; abilități și aptitudini de conducere; atenție; cooperare și gestionarea creativității - pe care toți artiștii care creează în dans, muzică și teatru o cunosc și o practică la un nivel mult mai ridicat decât cel obișnuit în orice subgrup al societății.

În cadrul proiectului EXCEPT, am făcut o încercare foarte promițătoare de a face această expertiză conștientă. Acum, platforma RIOTE, ca o comunitate internațională organizată organic și durabilă, prezintă o abordare și mai completă. În cadrul programului RIOTE 3, membrii sunt trupe de teatru autonome care se adresează comunităților pe care și le-au ales cu propriul set de instrumente și cu o gamă largă de expertiză, în întregime în limba lor maternă. Există însă un lucru pe care este bine să îl dobândești mai devreme sau mai târziu dacă vrei să pătrunzi adânc în societate, și anume un costum de neopren: protecția psihologică și pedagogică care face scufundarea mai relaxantă.

Timp de aproape un deceniu, centrul geometric al activității noastre de implicare socială a fost reprezentat de sesiunile de supervizare conduse de Dr. Ágnes Hódi, terapeut pentru copii.

Orice persoană care își desfășoară activitatea de artist aplicat trebuie să fie un artist

practician. Bucuria creației trăite este reflectată de participanții de bunăvoie, chiar dacă este oneroasă. Cel mai important combustibil al rezultatelor noastre pedagogice este puterea de dezvoltare a relației personale care se creează și se împărtășește în timpul muncii creative eliberate. Suntem artiști conduși de liberul arbitru, aici pentru a crea chiar acest spectacol.

Noi nu reprezentăm responsabilitatea statului, ci pe a noastră; suntem convinși că ceea ce creăm este o hrană importantă pentru oamenii care trăiesc cu multă durere, furie sau în sărăcie profundă. Noi nu suntem oamenii de la KLIKK (Centrul de întreținere instituțională Klébersberg, sistemul de comandă centralizat al învățământului maghiar de astăzi) sau de la Serviciul de protecție a familiei; nu trebuie să ne temem și nici să ne conformăm. Treaba noastră nu este să judecăm condiția socială a copiilor, deși este dreptul nostru ca cetățeni să ne formăm o opinie despre ceea ce vedem. Asta nu înseamnă că nu trebuie să nu lucrăm cu instituțiile, dar nici nu trebuie să ne identificăm cu legile și regulile dacă acestea sunt stupide sau rigide. Putem fi departe de ambele părți. Spre deosebire de școlarizare, a fi alături de noi nu este în interesul financiar direct al familiilor sărace; în Ungaria, cei care nu-și școlarizează copiii sunt trași la răspundere prin lege. Prezența noastră oferă o oportunitate: dacă cineva simte, vine să se joace cu noi; dacă nu, nu. Voluntariatul rezolvă cea mai mare problemă de "țintire" notorie a sărăciei extreme: lipsa de motivație.

## **PARLAMENTUL ONG-URILOR**

Peter Brook le scrie ocupanților ilegali ai teatrului Teatro Valle:

”În lumea noastră în care totul este în declin la toate nivelurile - este foarte ușor să spui că nu se poate face nimic aici, deși este aproape adevărat, este o minciună completă. Pentru că oricât de fatală, oricât de dramatic de limitată ar fi situația, se poate face ceva. Este ceea ce ați demonstrat în mod foarte eroic și curajos prin faptul că nu ați lăsat acest teatru să fie șters de pe hartă și transformat în ceea ce este simbolul vremurilor noastre - un supermarket! Modul în care ați procedat a evidențiat atât de multe lucruri. În primul rând, oricât de fracturată și fragmentată ar fi societatea, grupurile mici încă pot lucra împreună, se pot înțelege și pot realiza acțiuni comune. Ceea ce ați făcut este în întregime pozitiv - cred că numai lucrurile pozitive sunt demne de atenția noastră astăzi. Să stăm degeaba, să ne scărpinăm în cap și să ne plângem de cât de multă negativitate este în jurul nostru este prea ușor și distructiv pentru mediul nostru, precum și pentru noi înșine. Ați făcut-o împreună, asta arată că este posibil să gândești, să lucrezi, să argumentezi, să simți și să acționezi împreună într-un grup.”

Brook cunoaște astfel de grupuri în teatru, dar și în munca interioară spirituală.

Indiferent despre ce este vorba într-un grup, este nevoie de al nouălea simț pentru a funcționa. Liderii responsabili de grupuri ar putea fi așteptați, pe bună dreptate, să creeze și să mențină viu climatul neierarhic și sigur al creativității. Mai presus de toate, membrii grupului trebuie să își experimenteze autonomia și responsabilitatea reală. Responsabilitatea și datoria nu sunt același lucru. În autocrație, individul este exclus de la asumarea responsabilității. Dezvoltarea responsabilității individuale necesită capacitatea de reacție a comunității, astfel încât cetățeanul să aibă încredere că acțiunile sale pot avea un impact asupra direcțiilor comunității.

Cei mai mulți dintre noi, membrii parteneriatului RIOTE, aproape în același timp, la mijlocul anilor 2000, am ajuns la aceeași soluție: să ne îndepărtăm de marile organizații sociale și să încercăm să ne trăim arta în mediul nostru imediat, în comunități auto-organizate. Să lucrăm de la egal la egal, în funcție de propria expertiză și de propria viziune asupra binelui comun; să conducem organizații fără ierarhie, sau cel puțin cu un echilibru ciudat între pașii necesari ai conducerii și erupțiile de putere. În adevărurile simple ale relațiilor personale - în luarea deciziilor -, apare posibilitatea primului nivel al democrației. Legile integrării sunt valabile și pentru un sistem mai mare; echilibrul complementar și persistent al diversității este cel care poate face ca o persoană, un grup sau o societate să fie sănătoasă. Diversitatea este starea noastră naturală; trebuie să învățăm să trăim în entropie, nu să îi impunem ordine cu forța.

Excluderea, respingerea zgomotoasă a lumilor celorlalți - a poveștilor lor - este o energie negativă în spațiul nostru comun. Știm că energiile negative rezonază sau se înmagazinează. Putem relaționa unii cu alții într-un mod adult? În primul rând ar trebui să exersăm tăcerea. Iar în tăcere se desfășoară schimbări mai profunde, o serie de transformări interioare, de "deprinderi". Trebuie să învățăm să transpunem tensiunile relaționale în câmpul de lucru interior și exterior. Acesta este spațiul comun de lucru al grupului, definit de protocolul de sănătate mintală. Vă puteți imagina parlamentul, de exemplu, funcționând în conformitate cu astfel de legi?



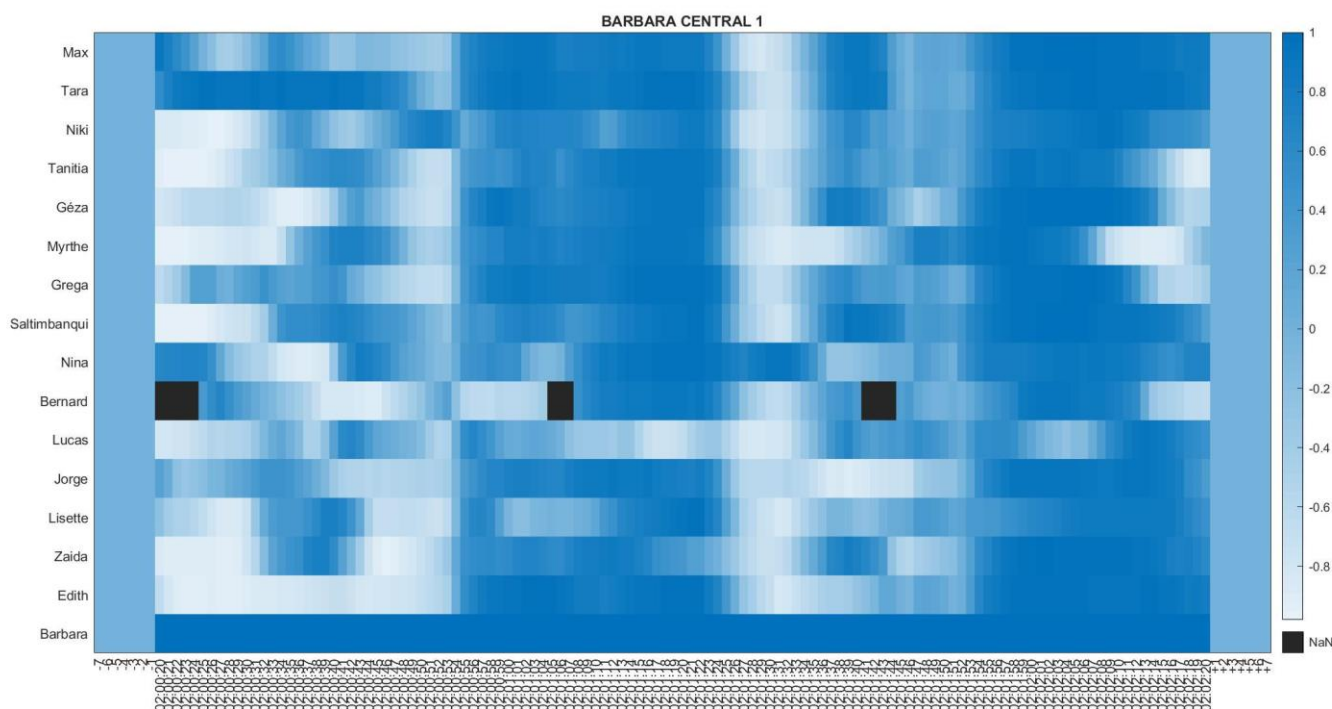


Fig. 50 - Harta termică a corelației cu liderul trainingului

Diversitatea revigorantă a societății reale este reprezentată de gama naturală a multor ONG-uri: asociații, fundații, cooperative, cluburi, companii acvatice și de teatru, grupuri de interes public și local sau partide politice. Este utopic să avem reprezentanți ai ONG-urilor care să conducă statul? Sub formă de adunare, grupurile sănătoase din punct de vedere mental ar păstra mediul necesar pentru un atașament sigur, pentru funcționarea sigură a frânelor polivagale.

Interpretarea realității de către tot ansamblul societății civile este mult mai corectă decât cea a sistemului politic actual. Deși vedem cu toții lumea dintr-o direcție distinctă - de la dreapta, de la stânga, de jos, de sus -, nu încercăm să ne înfrângem reciproc punctele de vedere, ci, conform protocolului societăților cu mindsight, să le integrăm. Luarea în comun a deciziilor necesită o cantitate enormă de răbdare, precum și încredere, nu numai în celălalt, ci și în faptul că se va găsi o soluție. Cele mai multe conflicte de conducere apar din cauza faptului că fiecare membru al grupului are un cadru diferit de reziliență pentru siguranță. Unii oameni vor să știe toate detaliile unei excursii cu trei luni înainte, alții sunt de acord să li se spună cu o seară înainte care va fi programul zilei următoare. Votanții sunt în favoarea liderilor care pun siguranța înaintea tuturor celorlalte considerente. Deși nu există nicio discuție cu privire la importanța siguranței pentru a trăi vieți sănătoase și întregi, problema este că societăți întregi, și chiar sisteme globale, sunt șantajate cu noțiunea de siguranță. De cele mai multe ori, toate celelalte aspecte care sunt considerate mai puțin importante cad

victime, inclusiv democrația reală. Gradul de dezvoltare personală a individului trebuie să atingă niveluri mai înalte pentru a putea risca să se confrunte cu realități imprevizibile, în detrimentul sentimentului de siguranță.

În parlamentul civil, această încredere ar putea fi afișată; accept evaluarea pragului de risc al celuilalt pentru că știu că celălalt lucrează în interior și în exterior, cu anumite mijloace pentru a fi capabil să vadă lumea în mod obiectiv, fără a fi tulburat de superstiții, isterii sau credințe comune nefondate, și fără a fi părtinitor de obiceiuri și tradiții prăfuite. Acest lucru necesită, înainte de toate, încredere în instituția științifică a fiecăruia, respect pentru științe și mai ales pentru științele umaniste, precum și integrarea directă a rezultatelor acestora în procesul de luare a deciziilor.

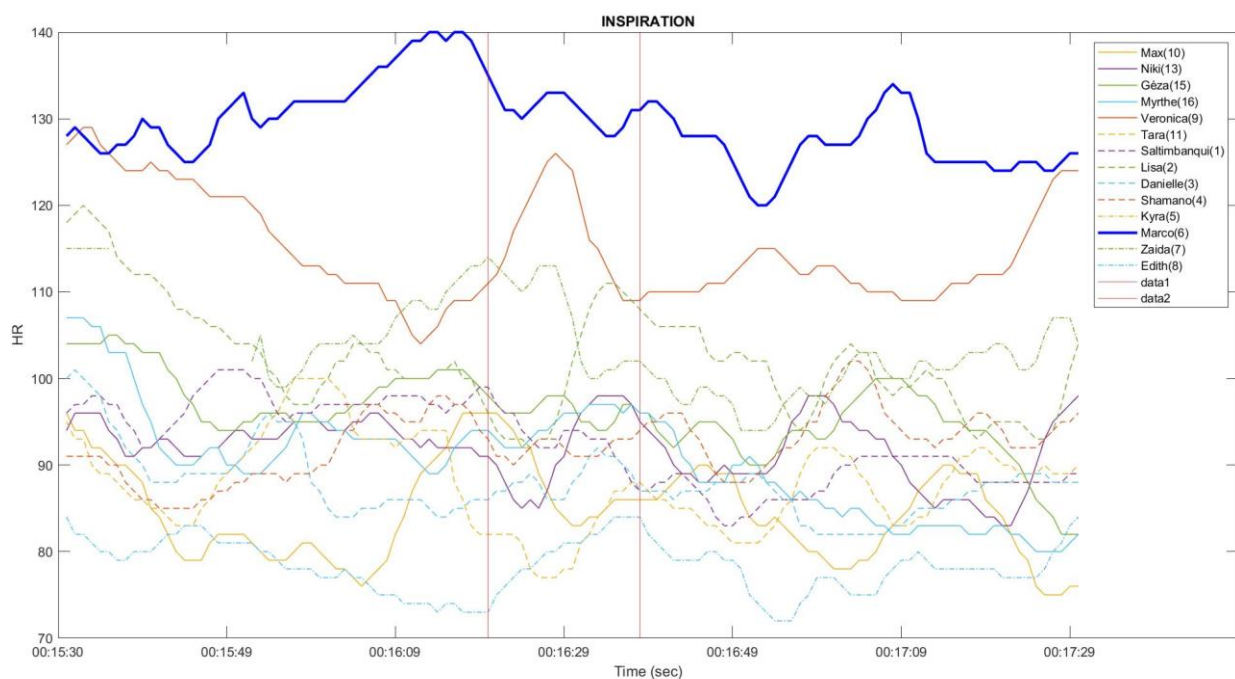


Fig. 1 - Moment de inspirație între regizor și actrița principală

Și toate acestea, desigur, sunt analoge cu momentul realizării unui spectacol, când nu trebuie să începi încă să exersezi ceea ce ai deja, pentru că mai trebuie să cauți. În astfel de momente, trebuie să rezistăm tentației siguranței, și să avem încredere că în mai puțin timp putem elabora marele rezultat pe care îl căutăm. Acest lucru necesită calm și încredere, nu numai în regizor (desigur, de aceea este necesar acest rol de lider actoricesc), ci și în abilitățile celorlalți membri ai grupului și în competențele întregului grup. Există încredere, de asemenea, în sobrietatea directorului, în faptul că acesta va recunoaște momentul final în care cercetarea trebuie să fie pusă deoparte și grupul trebuie să rezume tot ceea ce deține.

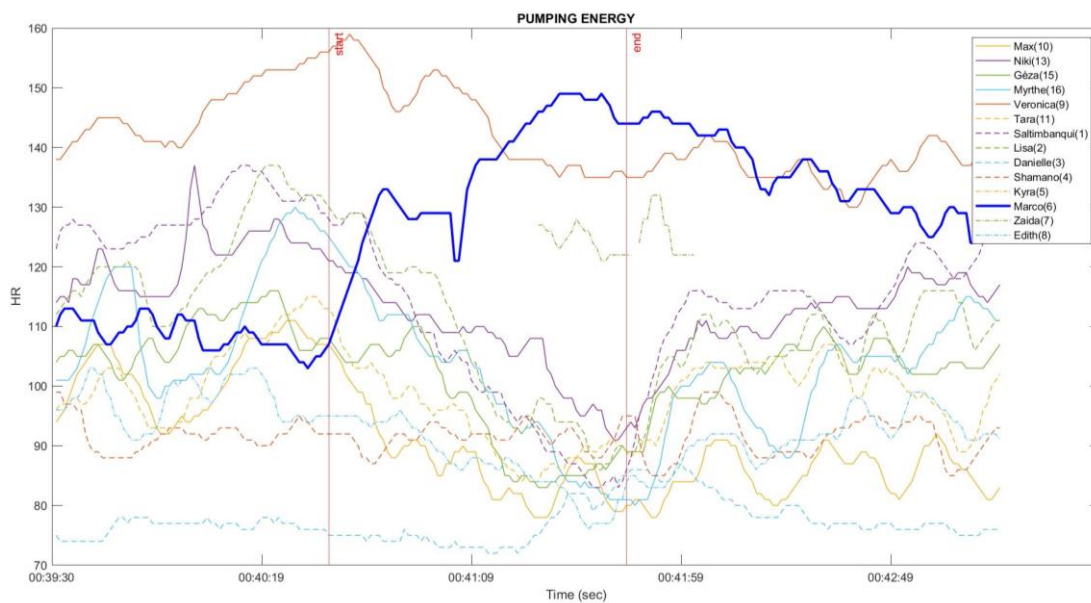


Fig. 2 - Flexibilitatea și intensitatea regizorului (Marco) în momentele critice

*Al 9-lea simț*

Proiect european ERASMUS+, parteneriat strategic în domeniul educației adulților  
RIOTE 3 - Rural Inclusive Outdoor Theatre Education: metodologie de educație prin teatru stradal  
și model de cooperare în rețea în mediul rural 3  
KA2/n°2020-1-HU01-KA204-078826

Parteneri:

Take Art | Asociația Teatrală Shoshin | Kud Ljud | Cie Une Idée Dans l'Air |

Sinum Theatre Laboratory | Protagon e.V | Utca-SzAK | Teatro Nucleo

<https://riote.org/>

Apreciam comentariile pe această adresă de e-mail:

[rioteproject@gmail.com](mailto:rioteproject@gmail.com)



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.