

Alina Herescu



GHID  
EXPERIENȚIAL  
DE CREAȚIE *Forme de cunoaștere  
unitară în flux*  
CONȘTIENȚĂ



EDITURA UNIVERSITARIA

UArtPress

Alina Herescu

# GHID EXPERIENȚIAL DE CREAȚIE CONȘTIENȚĂ

Redactare & DTP: Radu Toderici  
Coperta: Alina Herescu & Aurel Asanache

© Alina Herescu, 2024  
© UArtPress, 2024  
© Editura Universitaria, 2024

Universitatea de Arte din Târgu Mureș  
Editura UArtPress  
Director: Traian Penciu  
Târgu Mureș, str. Kőteles Sámuel nr. 6  
540057, România  
web: [uartpress.ro](http://uartpress.ro)

Editura Universitaria, Craiova  
str. A.I. Cuza, nr. 13, Craiova,  
cod poștal 200585, România  
web: [editurauniversitaria.ro](http://editurauniversitaria.ro)

---

(ediție online pdf)  
ISBN 978-606-8325-77-4  
ISBN 978-606-14-2063-6

Alina Herescu



GHID  
EXPERIENȚIAL  
DE CREAȚIE *Forme de cunoaștere  
unitară în flux*  
CONȘTIENȚĂ

Editura UArtPress  
Editura Universitaria  
2024



Dedic această lucrare fiicei mele, Elida Nectaria Herescu,  
și părinților mei, Dorina și Dorinel Herescu,  
cu recunoștință și iubire infinite



MOTTO:

Întregul Univers sălăşluieşte  
în inima creatorului şi aşteaptă  
ca acesta să găsească  
cheia porţilor lumii.





## CUPRINS

<b>I. Cuvânt înainte: Puntea de legătură</b>	11
<b>II. Introducere: Deschiderea câmpului de creație</b>	17
<b>III. Esențializare și personalizare – metode/ tehnici de reprezentare în dezvoltarea percepției vizuale și creația conștientă</b>	25
A. Percepția vizuală	25
B. Condiții preliminare procesului conștient de esențializare și personalizare în cadrul metodelor	39
C. Metodologie	42
1. Abordare sferică, radială (creativă). Sistem mental integral/ gândirea creativă	42
1.1. Harta mentală	42
1.2. Arta neurografică	51
1.3. NeuroSketches – Schițele esențiale (nucleu) și schițele ghid	79
1.4. Puzzle-ul mental – metoda caleidoscop	94
1.5. Instalația	100
2. Abordare liniară (analitică)	101
2.1. Filmul mental – storyboard – mise en scène	100
D. Concluzii. Perspectivarea – interdisciplinaritatea și transdisciplinaritatea	102
<b>IV. Instalația scenografică pe scenă și în afara ei, ca expresie a abordării sistemice integratoare – generatoare a experienței imersive</b>	105
1. Realități spectaculare/ performative experiențiale	105
<i>Myth Show</i>	105
<i>Black Comedy</i>	108
<i>Femeia mării</i>	111
<i>Memoria apei</i>	114
Teatrul de animație	116
2. Workshop-ul transformațional – dezvoltare a gândirii creative și dezvoltare prin creativitate conectivă (prin limbajul neuro-creativ și cel sistemic al instalațiilor scenografice/ performative)	134
3. Spațiul expozițional imersiv – <i>Expo-scenografia</i>	139
4. Instalațiile costum-decor – statui vivante (spectacolul de stradă)	139
<b>Concluzii</b>	151
<b>Bibliografie</b>	161

# I

## CUVÂNT ÎNAINTE: PUNTEA DE LEGĂTURĂ

Această lucrare reprezintă partea mea preferată din ampla cercetare despre *creația conștientă și unitatea cunoașterii*, aceea *experiențială*, fără de care cunoașterea și transformarea evolutivă nu pot exista. Din acest motiv, am ales să-i consacru un loc aparte, de sine stătător. Voi deschide această zonă mai intimă a cercetării cu o mărturisire din același registru, pentru că această parte e poate cel mai mult despre și pentru fiecare din noi și despre perlaborarea noastră creativă. Povestea este despre cum am depășit cel mai greu prag al carierei mele, devenind.

„Niciodată să nu spui niciodată” este o zicală înțeleaptă pe care am înțeles-o ceva mai târziu, după ce viața m-a contrazis de suficient de multe ori. În acest sens, m-am trezit ca peste noapte doctorand la Universitatea de Arte din Târgu Mureș, fără să mă fi văzut vreodată în această ipostază. Am ales intuitiv tema de cercetare, în noaptea de dinaintea examenului. Acesta poate fi perceput ca un gest de superficialitate, însă se pare că în subconștientul meu, Sursa creației, a fost acolo o inteligență superioară ce, în fața unei porți către necunoscut, a făcut cea mai bună alegere. Tema mi-a devenit cel mai bun ghid în toată călătoria, primind doar nuanțe

noi, deschizând direcții noi de cercetare și descoperire, timp de șapte ani și continuând încă, pentru că ea cuprinde totul. Cu toate acestea, am început să scriu teza de doctorat cu mare greutate, pentru că o percepeam ca pe ceva din afara câmpului meu de interes și de expertiză. Mă simțeam, așa cum consideră mulți din sistem, un artist, un practician care trebuie prin conjunctură să fie deștept cu orice preț, la nivelul unui teoretician de carieră. Mă speria ideea de teză științifică, eu percepându-mă ca practician până în măduva oaselor. Eram pregătită să renunț în orice moment, ca orice perfecționist redutabil, care nu poate accepta să facă un lucru altfel decât perfect – ceea ce se numește auto-sabotaj, în termeni psihologici. Din fericire, altă parte din mine nu m-a lăsat însă să renunț. Poate că la început a fost credința că orice lucru început trebuie dus la bun sfârșit. Nu mă mai risipesc în nuanțe, că poate le cunoașteți și voi, cert e că simțeam o mare agitație și multe conflicte se generaseră între diversele aspecte ale psihismului meu, toate cu intenții bune, de altfel, dar care nu mă lăsa să avansez, cu atât mai puțin să fiu creativă (o caracteristică a Sinelui, a Esenței). De ce toate acestea? Pentru că eu mă lăsasem furată de toate aceste presiuni, tensiuni,

credințe și aspecte din exterior (în mare parte) sau internalizate, preluate de la alții (formatori) cândva ori chiar reacții la toți acești stimuli exteriori, când nu aveam resorturile adultului matur. Iar eu, cu adevărat, „nu eram acasă”. Sinele meu creator/ Esența mea era aproape total obturat(ă) de toată această „hărmălaie” a copiilor interiori răniți, revoltați (pompierei/ soldați), protectori strategici (generali), ba chiar și de cel exterior (căci tocmai devenisem și mamă). Treptat, am început să fac ceea ce era esențial, să mă întorc la mine, la esență, și să fac ca acest demers să fie al meu, procesul meu, prin cunoașterea mea, realizările mele împărtășite, să fie și pentru ceilalți, exact așa cum se întâmplă în experiența spectaculară. Am realizat astfel că e important să evaluez unde sunt eu în acest demers, unde mă plasez eu, care este intenția mea, care e scopul, care sunt atuurile pe care mă pot baza întotdeauna (creativitatea, experiența, curiozitatea) și care pot funcționa și în acest context, instrumentele mele de putere și mai ales așteptările pe care le am eu de la acest demers (și nu alții). Am realizat, spre exemplu, că și așteptările mele erau prea mari, din inerție punând eu însămi o presiune prea mare, de-a dreptul copleșitoare.

O altă întrebare cheie a fost: Ce m-a condus spre a alege tema, care sunt motoarele motivaționale care mă pun în mișcare în această direcție? Sigur că ea a fost rezultatul unui moment de inspirație, însă întotdeauna există niște resorturi interioare ce ne determină alegerile și e important să aflăm care sunt acelea, pentru a înțelege și către ce ne conduc ele și care este eficiența demersului.

A fost necesară o repoziționare, de la identificarea cu anumite aspecte la ipostaza de observator

– de la nivelul Sinelui, ca să lărgesc perspectiva și să realizez/ să înțeleg care este percepția mea despre acest demers, față de fiecare dintre acele aspecte (de unde și de ce vin și, mai ales, cum le și mă eliberez, ca să pot merge mai departe), precum și în raport cu ceva mai mare. Căutările mele ar putea avea relevanță și pentru ceilalți?! În viziunea mea, abia aici se configurează sensul și cred că doar așa beneficiem de inspirație, de susținere, de acei atractori puternici despre care povestesc în prima parte/ carte. În bula realității noastre evidente nu se pot întâmpla lucruri spectaculoase, noi, inedite și inovatoare, căci acolo e un mediu de rulaj al trecutului, cel mai adesea, și în consecință sensul creativității se pierde.

A fi eu, într-un proces creativ, înseamnă de fapt să mă eliberez din bula perceptuală și să mă las, să mă abandonez în fluxul creativ, în marele necunoscut. Așa am realizat că eu însămi pendulez între esență și personalizare, în orice proces creativ, confirmând cele două coordonate ale cercetării.

Ca să gestionez acest tot, să integrez toate aceste aspecte, să le pot iubi, a fost necesară, așadar, o deschidere și o extindere a percepției și a conștiinței, iar acest lucru s-a realizat treptat prin cunoaștere, prin această perspectivare transdisciplinară susținută experiențial și fenomenologic.

Fluxul a pornit din interior, din esența mea, din nevoia mea de cunoaștere, de creștere, de explorare și descoperire, iar, pe de altă parte, din reflexul de împărtășire și contribuție. Nu ne racordăm la un flux exterior, ca la o conductă de creativitate. Starea de flux este generată interior, însă emanația ei se proiectează în exterior și îl amprentează. Așadar, permanent se manifestă acest dans al energiei,

între interior și exterior (care, fie vorba între noi, sunt doar niște concepte, creații iluzorii ale minții noastre). În creație nu suntem niciodată singuri. Suntem noi, sunt cei cărora le transmitem, cei cu care împărtășim demersul nostru, având intenția clară de a contribui la mai binele nostru și la al lor în egală măsură, iar mai presus de noi toți este Sursa inspirației noastre, Esența ce le cuprinde pe toate. Această realizare devine cu adevărat un motor puternic de creație, chiar privind din perspectiva amplitudinii, a energiilor angrenate.

O extraordinară resursă inspirațională pentru mine au fost și sunt studenții mei și experiența lor/ a noastră, mai cu seamă din perioada pandemiei (fără a-i exclude pe fiica mea sau pe colaboratorii cu care fac echipă în teatru). Ei m-au motivat foarte puternic în a căuta noi resorturi și soluții inovatoare, nu doar pentru dezvoltarea unor competențe, a creativității, ci pentru procese mult mai ample, mai profunde, necesare oricărui creator (de artă sau de viață). Acestea devin căi autentice de (auto)cunoaștere, de creație conștientă, de ceea ce numesc eu *perlaborare creativă* și, în definitiv, conduc către o viață conștientă, mai bună, mai fericită, către libertate.

Referitor la instrumentele declanșatoare de flux creativ, principalul meu limbaj de procesare creativă este desenul, un lucru lesne de înțeles pentru un scenograf (ar mai fi și altele, precum dansul, care nu are neapărat relevanță în contextul temei în discuție, însă în cadru extins e un instrument fabulos). În acel moment de criză despre care vă povestesc, cu percepția de atunci, nu părea să-mi fie de folos. Nu puteam desena teza de doctorat, cel puțin cu percepția și cunoașterea de atunci, dar

am descoperit ulterior cum pot face asta. Astfel, am înlocuit desenul cu scrisul de mână, cu stiloul. În plus, am achiziționat niște seturi de rezerve cu cerneală multicoloră, pe care le schimbam după cum simțeam. Mișcările fluide ale mâinii, urmele plăcut colorate îmi produceau plăcere, mă inspirau, iar ideile ce veneau au început să-mi placă tot mai mult. Cum apărea o idee, cum o lăsam să curgă lin pe hârtie. M-am mai oprit la finalul lucrării, și atunci cu greu, când volumul era deja prea mare, timpul rămas până la predarea finală prea scurt, iar eu eram în plină efervescență creativă. E adevărat că munca ulterioară de transcriere în calculator, în contratimp, nu a fost tocmai ușoară, însă mi-am atins scopul. Ce am făcut? Practic mi-am „păcălit” mintea, care oricum ne minte, am liniștit-o, pentru că nu mai avea de procesat ceva complicat, străin ei, ci ceva familiar, o creație grafiată, colorată și informații interesante, cu sens. Toată lucrarea de cercetare, prin grafie, a trecut prin mine, prin toate nivelurile. Cine a avut curiozitatea și răgazul să citească primul volum își amintește poate că am argumentat (științific) acest tip de raport direct pe care desenul și scrisul de mână îl presupun, în comparație cu cel intermediat de computer. Pe parcursul cercetării, am descoperit și aprofundat metode de procesare informațională, de cartografiere a minții prin desen, ba chiar poate și cel mai puternic instrument de procesare prin desen descoperit până acum, neurografica, ce se aplică și în cazul celor ce susțin cu tărie că nu știu să deseneze, și pe care vi le voi împărtăși și vouă.

Pe scurt, așa a devenit teza de doctorat propriul meu proces de perlaborare. A devenit eu, a devenit studenții mei, câmpul meu de creație, cercetare și

predare, a devenit întregul, Esența ce m-a inspirat și mi-a hrănit căutarea cu soluții, cu multiple căi spre descoperirea răspunsurilor și spre validarea lor științifică și, mai ales, experiențială.

Scopul acestei mărturisiri, ce presupune, desigur, și asumarea unei doze de vulnerabilizare, este pe de o parte să încurajez pe oricine experimentează o astfel de criză, că e firească, face parte din proces, că nu e singurul și că întotdeauna există soluții, căi de a merge mai departe și întotdeauna merită să mergem mai departe, fiindcă așa evoluăm. Pe de altă parte, consider valoros să realizăm împreună că raportarea exterioară la un obiectiv, la o provocare mare ne inhibă creativitatea și ne poate bloca, având sentimentul că ne depășește capacitățile, că nu putem controla (ceea ce nici nu e nevoie să facem). Atunci însă când îl aducem înăuntrul nostru, totul capătă altă dimensiune, treptat intră în fluxul vieții noastre interioare, iar resorturile creative se activează natural, în armonie cu propriile structuri.

Dacă vedem în fața noastră un munte, oricât de frumos ne-ar părea și oricât ne-ar plăcea să-l explorăm, ne va intimida prin măreția și angoasa de necunoscut pe care ne-o creează. Desigur că orice munte se cucerește pas cu pas, că orice cucerire implică un proces, într-o perspectivă experiențială. Dacă privim însă acel munte dintr-o perspectivă interioară, în care el este o proiecție a minții noastre, poate chiar a sufletului nostru, în imaginația noastră, poate îl și reprezentăm prin desen, pe coala de hârtie, atunci ne va aduce bucurie, poate chiar satisfacție estetică, ne va relaxa, cunoscându-i toate misterele. Iată cum ni s-a schimbat total percepția și, implicit, starea.

Creativitatea este magia din viețile noastre și este un potențial infinit. Ea aparține Esenței noastre, așa că fiecare avem această sămânță sădită în miez. E nevoie doar să realizăm că ea există, iar apoi să o creștem, să o eliberăm, să o aducem la lumină. Atunci ea va putea crește nelimitat. Creativitatea este nu doar principala resursă a unei vieți fericite, ci și a unei lumi/ societăți evaluate.

Dacă tema și intenția inițială au rămas constante pe parcursul întregului demers de cercetare (cu anumite nuanțe ce s-au mai revelat), realitățile și percepția mea asupra realității fiecărui moment s-au tot schimbat și actualizat de-a lungul celor șapte ani. Eu chiar îi numesc, cu o ușoară nuanță de umor, „cei 7 ani în Tibet”, după celebrul film, căci a fost cu adevărat o călătorie inițiativă a eroinei/ eroinei, de la ipostaza de creator luptător, trăirist, la cea de creator conștient, trăitor. De la o perspectivă relativ amplă – totuși oarecum nișată, selectivă –, am ajuns la a aborda o perspectivă mult mai cuprinzătoare, o multi-perspectivă transdisciplinară, flexibilă, mai aproape de ceea ce susțin ca necesitate de dezvoltare – Unitatea cunoașterii.

La final de început, vă mai dezvălui un motiv pentru care am ales să creez această punte vizibilă între cele două cărți. Ele sunt două părți ale aceluiași întreg, așadar interconectate prin infinite fire invizibile, și pot fi privite în ansamblu, ca o reprezentare a procesului creativ în sine, și nu doar prin conținut, ci și conceptual. Prima poate fi considerată mai cu seamă o oglindire a emisferei stângi, iar cea de față, a emisferei drepte. Ca și în procesul creativ, chiar dacă sunt etape în care activitatea cerebrală este mai accentuată într-o emisferă față de cealaltă, ele alternează și funcționează interconectat – nu

putem afirma că acest proces se întâmplă doar pe emisfera dreaptă, iar altul, doar pe emisfera stângă. Prin urmare, doar luând contact cu ambele vă puteți crea imaginea de ansamblu în raport cu procesul de

creație conștientă. În acest sens, chiar dacă această carte este un ghid experiențial, nimic din conținutul primului volum nu a rămas neamprentat, neancorat de validarea experienței directe, într-un fel sau altul.





## II

### INTRODUCERE:

### DESCHIDERA CÂMPULUI DE CREAȚIE

**A**m stabilit că întreaga mea cercetare este un proces experiențial și continuu de cunoaștere, de transformare și de devenire. De aceea, fiecare pas devine esențial în realizarea acestui obiectiv. Ca să mă asigur că se fixează noile conexiuni stabilite în prima etapă a cercetării, cel puțin relevante și pentru cea în care pătrundem, vă introduc în acest al doilea spațiu al creativității, readucând în atenție câteva astfel de aspecte/ noțiuni, cât să putem realiza o deschidere demnă de un proces de creație conștient.

Haideți să ne reamintim ce este Câmpul. Termenul este adus în conștiința noastră de fizică și mai cu seamă de fizica cuantică. Aceasta ne aduce dovezi că există și un univers invizibil, pe lângă cel vizibil, cu care suntem oarecum familiarizați (David Bohm). În viziunea creatoare, tot acest Univers invizibil devine vidul creator, Câmpul Esențial Creator, acel Întreg a toate cuprinzător, în care ființează totalitatea informației și a energiei. E un câmp static de energie omniprezent, în care totul doar este, însă în care totul este vibrație și mișcare, ca unde și particule – câmp electromagnetic –, energie/ lumină și totodată câmp de torsiune, de *spin* – componenta informațională. El reprezintă

tot ceea ce este dincolo de ceea ce putem percepe prin simțurile de bază în realitatea imediată. Noi ne referim la acel Câmp energo-informațional al Conștiinței Universale și, în general, la câmpurile energetice ale conștiinței, cu particularitățile relevante pentru subiectul acestei cercetări. Acestea stau la baza oricăror forme-gând sau imagine, prin ceea ce se numește „cauzare formativă”. Deși aparent poate fi perceput ca haos, câmpul are o organizare interioară plină de sens, printr-o formă de atracție magnetică (prin rezonanță), cât și prin sensul de rotație (de torsiune) stabilindu-se coerența. Așadar, Câmpul, deși caracterizat de non-liniaritate, este cu adevărat coerent prin modele unificatoare, haosul fiind doar expresia unei limitări perceptuale.

Tot acest Univers invizibil (Câmpul) este mental. Dacă oamenii tind să creadă că mintea este în corp (materie), de fapt corpul este în minte, ba chiar și corpul este tot un construct mental, o creație a minții, pentru a ne ajuta să ne putem percepe, să avem un punct de referință în realitatea tridimensională. David Bohm afirmă că mintea și materia devin fațete ale aceleiași monede prin sens, la care se adaugă și intenționalitatea. Totul este

intențional, iar intenția și atenția observatorului/creatorului dau sensul.

Noi suntem informație, energie și vibrație, pe mai multe densități (corp fizic, emoțional, mental, causal și spiritual), ne naștem, ne formăm, ne transformăm în acest câmp, îl conținem și ne conținem, ca urmare a unei intenții inițiale. Totodată, realizăm și ne conectăm conștient la acest câmp prin *intenție*.

În realitatea tridimensională, ne raportăm la coordonatele spațiu-timp, unde timpul (a patra dimensiune) este liniar și reprezintă distanța dintre două puncte, două gânduri, două acțiuni, un vector, o coordonată din afara noastră, ce este adesea foarte greu, poate chiar imposibil de gestionat.

Câmpul Esențial Unificator este al Timpului-spațiu, ne raportăm la un timp al prezentului continuu. Totul doar există în simultaneitate și nu mai e necesar acel timp de parcurgere a distanței dintre două puncte. Datorită vitezelor foarte mari, mai mari (cu până la un miliard de ori) sau egale cu cea a luminii, orice informație cu care este impregnată o particulă le impregnează instant/ simultan și pe celelalte (unde și particule totodată). Lumina are proprietăți de undă și de particulă în același timp. Când creierul nostru este în stare de vibrație gamma, acea etapă a revelației, a iluminării din procesul creativ, noi devenim (prin biofotoni) undă și particulă în același timp, suntem lumină la propriu, creierul se luminează precum o constelație, întreaga structură energetică subtilă, pe toate nivelurile (bucuria ce însoțește acea stare este emoția cu cea mai înaltă vibrație, spre exemplu, conform piramidei/ hărții conștiinței a lui David Hawkins). Când noi deschidem/ extindem câmpul conștiinței

noastre (conștient), devenind una cu Câmpul Esențial Unificator, primim informația, energia și lumina instant și continuu, devenim canale pentru acest flux și pentru ceilalți prezenți în același câmp, în câmpul nostru, informația/ energia ajungând în același mod, simultan, pe aceeași vibrație.

Timpul, care în realitatea tridimensională ne dă multă bătaie de cap, înțelegem la un alt nivel că este energie, o resursă continuă, infinită (în starea de flux, de imersiune creativă, de conștiință extinsă), pe care o putem valorifica, chiar măiestri, prin starea de prezență continuă, nemijlocită, creativă și conștientă. Așadar, în starea de flux, de conexiune, de dizolvare în ceva mai mare, în Esență, când creăm/ acționăm cu prezență totală, cu pasiune, imersați în propria experiență în desfășurare (aici și acum), timpul se dilată și chiar îi putem realiza dimensiunea infinită.

*Deschiderea câmpului de creație* este în fapt expresia și calea procesului de *esențializare* (coordonată principală a cercetării), prin extindere și conectare la Câmpul Esențial Unificator având acces, prin atractori puternici, la toată informația, la potențialul infinit de creație. Acesta va fi completat prin cea de a doua coordonată, *personalizarea*, prin care fluxul energo-informațional este direcționat/ focalizat spre ceea ce este relevant în context și structurat în același sens, prin intenție.

Un creator ce are acces conștient la acest întreg al Esenței, care își extinde conștient câmpul conștiinței creatoare firesc și responsabil (căci putem măiestri doar un adevăr integrat), e necesar să-și asume și responsabilitatea sistemului/ egregorului pe care îl cuprinde în câmpul său, să îl conțină, nemulțumindu-se să-i aparțină, dorind să aducă

cunoaștere și valoare prin experiență directă, nemijlocită. Deschiderea *câmpului de creație* este un act conștient, responsabil, de iubire și pășare, compasiune, pasiune și bucurie, precum creația însăși. Așa devine creatorul un deschizător de drumuri, un maestru, un formator de opinie, chiar un profesor. Din acest motiv, se consideră că discipolii învață și evoluează și prin simplul fapt că stau în câmpul profesorului/ maestrului (această conexiune nu se referă doar la apropierea fizică). Dacă înainte se spunea că „meseria se fură”, acum putem înțelege că informația prezentă/ care apare în acel câmp deschis ajunge nemijlocit la fiecare dintre cei prezenți în acel câmp. De multe ori, avem impresia că deja știm, că „am gândit și noi” o informație pe care o auzim pentru prima oară.

Aceasta este totodată și o dovadă că mintea nu este în corpul nostru, ci noi suntem într-un univers/ câmp mental, din care „ne vin” ideile. La un câmp mental sistemic, al egregorilor (familie, comunitate, oraș, țară etc.) ne conectăm la nivel de subconștient, cel mai adesea inconștient, preluăm informația direct (genetic, prin educație, prin apartenență, ca mecanism de adaptare). La câmpul mental Universal/ Esențial însă, ne conectăm conștient, creator, după cum am văzut în prima carte, prin câmpul inimii noastre (mai mare de 60 de ori decât câmpul cerebral, în care inima generează un sens de torsiune spre stânga, invers acelor de ceasornic, ce conduce către coerență), coborând (mintea) în inimă, în coerența sa, eliberați de limitările egotice ale structurile energetice mentale ale propriului psihism. Acestea, la rândul lor, sunt în fapt doar memorie proiectată și reproiectată prin credințe, un film mental inconștient ce rulează pe *repeat* sau

„reciclat” în diverse forme, nuanțe și constructe mentale/ concepte care ne țin blocați în propria bulă sau buclă, ne obturează perspectiva mai amplă, accesul la Sine, la Esență, la câmpul esențial unificat, ne creează iluzia separării de acesta.

Astfel, *deschidem câmpul*, generăm starea de flux prin prezență activă, totală. Ne conectăm la Esență (la subconștientul personal, colectiv și supra-conștient) și devenim canale deschise pentru inspirație, intuiții sau *insight*-uri extraordinare prin activarea atractorilor de putere. Aici ne conectăm nu doar cu informația pe care dorim să o accesăm, ci cu Întregul, deci și cu cei cărora ne adresăm (prin acest câmp mental al inconștientului colectiv).

Acest câmp al conștiinței, cu cât este mai extins, cuprinzând mai mulți oameni (un egregor mai mare), cu atât este mai puternic, cu atractorii mai puternici, deci cu acces la mai multă energie de vibrație mai înaltă și informație mai valoroasă, este mai susținut de Câmpul Esențial Unificator. Un creator, un profesor sau un cercetător pot realiza acest lucru prin creație conștientă, cu pasiune și iubire de viață și de semeni, deschizându-și sufletul și recunoscând măreția minții, a conștiinței universale și unitare, din care totul este creat, prin care ființăm și creăm și pe care o realizăm prin uniune (toți suntem unul – ÎmpreUna/ ÎmpreUnul) și, implicit, prin Unitatea cunoașterii.

În câmpul mental, informația și energia circulă libere în raport cu intenția. Observatorul treaz, prezent nu o va limita, ci doar o va conduce, atent la sine și la ceilalți în egală măsură, ca la un tot, pentru a surprinde și rezonanțele. Fiind toți unul, și informația relevată va fi utilă tuturor din câmp, iar vibrațiile se vor sincroniza. De aceea, este esențial

ca vibrația câmpului să fie una înaltă, coerentă, susținătoare de viață și creație. Un câmp de influență de vibrație joasă și orientarea către entropie a informației pot genera dezastre, ca în cazul marilor dictatori precum Hitler, care, deși a deschis câmpul cu intenții bune, cu entuziasm, a condus energia și lumea către dezastru. Nu întâmplător el era un creator, un artist, de aceea avea această capacitate la îndemână, doar că a deviat fluxul cel puțin prin a se crede mai presus de Întreg, deci și separat (nu luăm în calcul acum alte conflicte interioare sau aspecte ale psihismului său).

Revenim la imersiunea noastră întru Esență, spre a mai evidenția faptul că totul devine foarte clar în această ipostază, viziunea nu mai este obturată de niciun tipar energetic al egoului și devine amplă, cuprinzătoare și clară.

Așadar, deschidem câmpul prin intenții pure, benefice, vibrații înalte activând atractori puternici precum recunoștința, iubirea, compasiunea, creativitatea, conexiunea, încrederea, bucuria etc. Generăm starea de flux și apoi permitem lucrurilor să se întâmple, informațiilor să apară, iar noi trebuie doar să fim prezenți spre a le recunoaște și a le direcționa în această energie a Sinelui, a Esenței, fără a permite tiparelor noastre egotice să le altereze, devieze sau obtureze. Acest lucru presupune să fim prezenți și pentru părțile sau credințele ce apar sau rulează pe ecranul minții inconștiente, a noastre, a celorlalți sau chiar a subconștientului colectiv, a minții comune (le observăm, le acceptăm, le integrăm, dar nu ne atașăm). Se reclamă ipostaza observatorului imparțial, non-judecator, doar să fim în comuniune cu ceva mai mare, cu toți și toate.

Când comunicăm, când crezi pentru ceilalți, atenția nu mai este asupra ta, la cât de bun ești, ci asupra a ceea ce oferi în raport cu nevoia celui alt, care cu siguranță a intrat în câmpul tău prin rezonanță, pentru a recunoaște în/ la tine ceea ce este și în el, însă latent, nedescoperit sau refulat, pentru ca tu să-l oglindești, să-i fii acea oglindă clară și revelatoare.

În primul volum am relevat cele șapte etape ale procesului de creație (conștientă):

- Tema și intenția (frecvența beta);
- Documentare, investigare. Declanșarea motoarelor creative (beta-alpha);
- Starea de flux, de coerență – creativitate (alpha);
- Transa creativă (alpha, theta, delta) – laborator, perlaborare creativă;
- Revelația creativă – iluminare; starea de geniu (gamma);
- Activarea – concretizarea (conceptului) – (alpha-theta)
- Materializare/Implementare – interconectivitate.

Din alte perspective, procesul este cel mai adesea perceput ca având patru etape, acelea fiind raportări mai generale, iar eu am adus procesul mai aproape de creația scenografică/teatrală, însă el își păstrează valabilitatea și aplicabilitatea și într-un spectru creativ mai larg.

Fie că se consideră ca pornind din stare beta, mai logică și analitică ca intenție (din cortexul prefrontal/ emisfera stângă), fie că se consideră imaginația ca fiind declanșator (o arie corticală și subcorticală mai amplă), toate opiniile, fără excepție, includ starea de flux, de coerență, de deschidere creativă a stării alpha. Iată cum putem corela ceea ce am numit „deschiderea câmpului”, ca principiu

unificator al mai multor puncte de vedere/ perspective de cercetare. Aceasta devine cheia/ esența fiecărui proces creativ sau de predare creativă.

Etapale anterioare – informația existentă, intenția, tema – reprezintă factorii ce susțin capacitatea de deschidere a câmpului și pe cele de observare, de recunoaștere și realizare, de integrare a informațiilor existente în câmp, iar cele ulterioare nu fac decât ca aceste informații/ idei să prindă viață, să se materializeze, să ajungă și la ceilalți cu sens. Niciunele nu sunt însă posibile fără această etapă – cheie de boltă a procesului. Fără o viziune clară, amplă, conectată și interconectată nu există creator autentic, cu sens inovator, capabil să lumineze și să genereze schimbări de paradigmă. Poziționările egotice sau meschine nu au legătură cu Creația, cu Arta cu majusculă.

Diferența de nuanță dintre „starea de flux” (care are și o componentă individuală, chiar dacă în raport cu marele câmp) și noțiunea de „câmp deschis” o face tocmai sistemul de referință. După cum am observat, cea de a doua poate cuprinde sisteme mai ample, egregori precum o clasă de studenți, o comunitate, un sistem spectacular etc. Ca să fiu mai clară, aici starea de flux se extinde/ răsfrânge asupra tuturor celor prezenți la care ne raportăm, nu rămâne doar o stare personală.

Deschizând acum câmpul, și eu mă asigur că accesez informație valoroasă ce ar putea avea sens și impact benefic și asupra voastră și, de asemenea, că informația ajunge la voi nealterată de propriile mele filtre. Mă asigur că această lucrare vă poate răspunde unor întrebări și generează altele. E adevărat că experimentez și eu acest lucru, pe întregul parcurs al cercetării (pe care am declarat-o deja

continuă), însă nu m-am gândit nicio clipă că realizez acest demers pentru mine sau să demonstrez ceva celorlalți, ci intenția mea, permanent actualizată, vă cuprinde și pe voi, acesta fiind și motorul motivațional. În hermetism se consideră că acest câmp sau vid creator conține cele 10.000 de întrebări ale omenirii și cel puțin tot atâtea răspunsuri, ba chiar dublul lor sau triplul lor (dacă ținem cont și de terțul inclus), căci fiecare problemă are cel puțin două soluții.

Diferențele și nuanțele țin întotdeauna de conștiința și conștiința fiecăruia, exprimate prin capacitatea/ amplitudinea și calitatea percepției. Spre exemplu, dacă eu am creat un ansamblu spectacular prin „câmp deschis”, cu siguranță va rezona în ceilalți, însă nu pentru toți la fel, sistemul de referință al receptorilor fiind foarte amplu, divers și fluctuant, neconcomitent, iar acuratețea mesajului/ informației depinde și de alți factori spectaculari oscilanți și totodată determinanți (actorii, tehnicienii etc). Amprenta energo-informațională esențială însă rămâne. Cu toate acestea, un critic de teatru capabil să capteze mai multă informație vizual și subtil, prin rezonanță și prezență activă, poate avea astfel o percepție mai extinsă, iar altul să aibă o percepție mai restrânsă, ca urmare a unei realități evidente cu granițe mai rigide, a unei orientări către familiaritate, către trecut. Fie că e alterată de anumite filtre sau tipare (perceptuale), fie că își canalizează atenția doar asupra textului și a actorilor, considerând mesajul vizual mai puțin important, doar ca pe o anexă, cert este că îl va rata, pentru că este dificil să accepți în realitatea ta ceva ce nu intră în rezonanță cu aceasta, ceva ce nu cunoști la nivel conceptual și nu ți-ai permis să

simți, sălășluind doar la nivel cerebral, în timp ce inima rămâne închisă. Din experiența mea, însă, primul va căuta cu curiozitate în fiecare context să retrăiască experiențe inedite, să descopere noi sensuri, iar celălalt va căuta neconștient răspunsuri raționale în discursul vizual al respectivului artist, fără a le putea găsi vreodată din același tip de poziționare. Cel puțin rămân întrebările încolțite la nivelul subconștientului, așteptând ca el să fie pregătit să primească înțelegerea, ceea ce este un pas spre transformare și evoluție și spre o schimbare de poziție. Totodată, spectatorii (tot din experiență) vor primi întotdeauna mai mult, vor experimenta mai intens – pe de o parte, pentru că ei sunt în primul rând incluși în câmp prin intenție, lor, spectatorilor puri, le este oferită creația, chiar în sens co-creativ, iar, pe de altă parte, pentru că ei nu vin „la serviciu”, ci mai degrabă pentru o evadare din cotidian și sunt mult mai deschiși, mult mai dispuși să alunece în starea alpha indusă de spectacol (în care cresc atât potențialul creativ, cât și sugestibilitatea) și mai dispuși să găsească în teatru o experiență inedită și totală. În același timp, acei critici încrâncenați ce își iau rolul mult prea în serios, ce rămân în vibrație beta, prin neostenita disecare și analiză rațională în raport cu propriul lor sistem de reguli stricte, se întâmplă chiar să adoarmă în acele vibrații alpha sau theta cu care ansamblul spectacular cu câmp deschis jonglează. Adormitul e de asemenea o dovadă a prezenței rezistențelor propriului psihism, a acțiunii protectorilor din subconștientul personal, care reacționează la ce nu le este familiar și nu poate fi controlat.

Pentru ca un act creator să-și împlinească menirea, se mai conturează un aspect: starea de

prezență și percepția vizuală dezvoltată își reclamă necesitatea și de cealaltă parte a creației vizuale, aceea a receptorilor.

Există multe feluri în care este privită aceeași realitate – câți oameni, tot atâtea percepții. De aceea, creatorului îi revine rolul de a genera un model, un mesaj autentic, cât mai apropiat de Esență. Prin aceasta, el își păstrează valoarea de adevăr și actualitatea pentru cât mai mulți, cel puțin pentru cei ce pot accesa acest nivel de vibrație al Adevărului în care blocajele sau chiar dualitatea/polarizarea, deci și judecata, dispar. În orice tip de raportare creativă, în orice sistem de cunoaștere și transformare profunde, de (inter)conectare și comunicare eficiente, se apelează la acest raport cu câmpul, ceea ce implică intrinsec raportul la nivelul spiritului, al sufletului și, respectiv, comunicarea directă pe acest nivel, de la suflet la suflet, prin coerența inimii. Toți suntem unul, integrați în același câmp cuprinzător și conținător, în care totul e vibrație, energie și informație, particulă și undă, în aceeași organizare în macro (galaxii) și în micro (structurile subatomice) deopotrivă, în care totul doar este ceea ce este și așa cum este, iar noi, observatori prezenți, recunoaștem/ atragem și colapsăm prin intenție, atenție și magnetism ceea ce se află pe vibrația noastră.

Provocarea oricărui creator conștient este de a genera plăcere prin vibrații înalte, el dorește ca impactul puterii sale de creație și expresie să conducă privitorii/ spectatorii către un rezultat, o direcție evolutivă și înălțătoare, căci plăcerile mărunte, de la nivelurile de bază ale conștiinței, sunt la îndemâna oricui, în cele mai diverse forme, însă nu produc transformare.

Pentru a împlini acest scop al transformării evolutive prin creativitate/ artă împreună, e necesar ca toți, creatori și receptori deopotrivă, să cultivăm deschiderea, curiozitatea, bucuria, entuziasmul descoperirii și experimentării noului, pasiunea de a trăi clipa prezentă, pășarea și spiritul unității, în sensul extinderii conștiinței, a percepției și, implicit, a conștiinței.

Investind energia noastră în aspecte rămase captive în trecut, consumăm resursele și nu ne mai rămâne energie sau atenție și pentru a crea, a ne arunca în necunoscut și experimenta noul. Dacă vom conștientiza acest lucru, poate reușim să schimbăm ceva din paradigma prezentă sau cel puțin să încercăm să dăm o șansă creativității și să transmitem mai puțină suferință noilor generații. Prin noi moduri de raportare, de abordare sau de procesare, dăm șanse viitorului să strălucească, să lumineze dincolo de predicțiile și proiecțiile sumbre ale unor structuri încarcerate în propriile realități evidente, limitate și limitatoare, neactualizate la realitatea fundamentală a fiecărui prezent.

Când resursele creierului, ale creativității noastre sunt epuizate de prea multă stare beta și toate responsabilitățile zilnice devin blocante, chiar copleșitoare, înainte de a ajunge la *burnout*, e important să mai luăm câte o pauză pentru a face ceva ce ne relaxează, ne face plăcere și ne hrănește

sufletul. Fie că ne plimbăm în natură, alergăm, facem un sport, dansăm, cântăm, ne jucăm, pictăm, șofăm, dormim sau facem o baie, important este să schimbăm starea de vibrație a creierului, aducând-o cel puțin în alpha. Desigur, e necesar să facem aceste lucruri prezenți, conștienți, cu pasiune, cu bucurie și nu compulsiv. Abia de acolo, cu fericire și iubire în suflet, cu zâmbetul pe buze, recunoscători, putem extinde percepția, deschide câmpul și începe un proces de creație autentic. Dacă ne antrenăm spre a menține conștiința și prezența treze, viitorul sună deja mult mai bine.

În procesul de perlaborare creativă, un creator devine tot mai conștient de sine, de ceea ce este în totalitatea sa, își asumă și integrează atât părțile de lumină (de cunoaștere și realizare spirituală, estetică, etică sau morală), cât și părțile Umbrei (în accepțiune jungiană), care devine o forță de necontrolat ce amprentează și proiectează totul când rămâne ascunsă la nivel inconștient, dar e o resursă cu potențial uriaș când este adusă în lumina conștiinței și integrată. Creatorul își extinde astfel percepția asupra vieții și asupra creației prin această autorealizare integratoare, prin asumarea responsabilității, a vulnerabilității, a viziunii cuprinzătoare a Adevărului de la nivelul Sinelui, al Esenței, realizând astfel libertatea și nelimitarea.





### III

## ESENȚIALIZARE ȘI PERSONALIZARE: METODE/ TEHNICI DE REPREZENTARE ÎN DEZVOLTAREA PERCEPȚIEI VIZUALE ȘI ÎN CREAȚIA CONȘTIENȚĂ

#### A. PERCEPȚIA VIZUALĂ

**D**acă în primul volum am dezvoltat concepte și noțiuni mai generale, cu scopul de a vă facilita o înțelegere și o conștientizare a procesului creativ, aici voi particulariza treptat procesul prin unicitatea experienței directe pe care o propun, cu sens integrator.

Revin la fundamentele artei scenografice ca artă vizuală conectivă, pentru a avansa cu cercetarea în zona metodologiei, astfel încât să dezvoltăm abilități de creație scenografică conștientă. Fără acestea, talentul sau abilitățile practice nu ar putea depăși granițele atelierului personal sau cel mult ale unei creații limitate, imitative sau pur estetice, ceea ce determină o rată a misiunii scenografului în fapt, atât timp cât nu generăm experiență transformatoare, evolutivă, atât în noi, în propriul sistem, cât și în ceilalți. Totodată, prin atributele de meta-artă și artă-cunoaștere ale scenografiei, putem extinde înțelegerea, chiar metodologia, în orice arie a creativității, în artă sau în viață, ca instrumente de evoluție și transformare, atât a sinelui, cât și a realității noastre.

Cum ceea ce conferă unicitate realității este modul în care privim lumea, fiecare prin prisma

propriilor filtre perceptuale, vom începe prin a investiga *percepția vizuală* și mediul contextual al acesteia, pentru a releva sensurile metodelor propuse. Simțul vizual este principalul mijloc prin care percepem realitatea exterioară și pe cea interioară, el fiind și limbajul specific structurilor non-conștiente. Putem presupune chiar că ponderea activității vizuale interioare este majoritară, în măsura în care considerăm doar prezența unor stimuli în exterior, în timp ce în interior se desfășoară fenomenele imagistice de reprezentare, de proiecție, visurile și visele, cele imaginative, respectiv cele creative. E doar o perspectivă, dar ea ne explică de ce ochii (și nu alte organe de simț) sunt considerați în înțelepciunea populară „oglinda sufletului” – pentru că nu putem percepe și nici exprima mai mult decât suntem ca emanație a mediului intern, decât propria realitate evidentă. Totodată, ei reflectă întotdeauna adevărul acestei lumi, al acestei realități interioare, fără posibilitate de intervenție sau de control. Raportul nostru cu lumea este adesea exprimat prin modul în care „vedem” lumea și face referire la filtrele noastre perceptuale ca la „ochelarii” sau „lentilele” prin care o experimentăm. Totodată, adoptând o „mentalitate flexibilă”, creativă, acest aspect ne provoacă la a

cerceta mai adânc ce ar presupune un proces evolutiv prin care să generăm transformarea, folosind tocmai datele acestei premise. În *Timeu*, Platon scrie despre acea lumină ce izvorăște din „focul domol” ce ne animă ființa, care prin ochi creează punți către obiectul pe care îl privim, pentru ca apoi, pe aceeași cale, să își croiască drumul înapoi către suflet, cu plinul luminos emanat de acel obiect.

Pe măsură ce evoluăm ca ființă complexă, ca sistem integral complex, în dimensiunile noastre multiple – pe plan mental (intelectual), emoțional, energetic, spiritual și cu efecte implicite în plan fizic –, ne extindem, ca o consecință, și *percepția*, ceea ce este echivalent cu o conștiință extinsă. O perspectivă amplă, cuprinzătoare conferă o viziune de ansamblu, o viziune clară (în absența filtrelor limitatoare, ca urmare a realizării și integrării lor). Clar-viziunea este acea caracteristică a creativității, a minții geniale. Întregul nostru sistem (corpul fizic, mental, emoțional, energetic și spiritual) primește informația tot mai coerentă, mai clară, nealterată sau obturată de filtrele protectoare. Ieșim astfel din modul de supraviețuire de frecvență beta, din subordonarea inconștientă a Umbrei/ Subconștientului, și amplificăm potențialul creativ, devenim creatori. Cum în contextul performativ contemporan principala miză este ca spectatorii să se situeze în ipostaza de co-creatori împreună cu artiștii, devine necesar să ne îndreptăm atenția asupra acestui proces evolutiv comun prin structuri spectaculare vii, responsabile, generatoare de astfel de procese, precum și prin alte forme de creație conștientă, cu potențial transformator multidirecțional.

Această extindere perceptuală și abilitatea de a capta/ recepta atât întregul, precum și părțile, din

perspectivă vizuală, corespunde în plan empiric cu ceea ce am descris în prima carte ca fiind vedere simultană (binoculară), mai frecventă în cazul artiștilor vizuali, care însă poate fi dezvoltată la aproape orice om în deplinătatea funcțiilor fiziologice și cognitive, care în cazul nostru poate fi un potențial partener creativ sau un spectator.

În general, obișnuim să folosim excesiv privirea focalizată din zona numită fovea prin celulele fotoreceptoare – conuri. Conurile sunt responsabile de percepția culorilor și de acuitatea vizuală în lumină puternică. Deoarece fovea conține celule fotoreceptoare mai dense decât restul retinei, ea oferă o rezoluție mai mare și o percepție mai detaliată a obiectelor care se află în centrul câmpului vizual. De aceea, ea este numită *vedere centrală*. Când privim în mod direct un obiect, lumina care îl reflectă este focalizată pe fovea, permițând observarea clară a detaliilor fine. Vederea centrală este specializată pe analiza formelor și a obiectelor vizibile în lumină și este conectată cu *unghiul de vedere*, care reprezintă distanța înregistrată între două puncte extreme. Claritatea vederii focalizate este invers proporțională cu deschiderea unghiului. De aceea nu putem percepe cu vederea focalizată ceva prea mare și apropiat, „bârna din ochii noștri” – pentru care folosim vederea periferică –, ci mai degrabă „paiul din ochiul celuilalt”, având nevoie de o distanță de focalizare.

Fiecare celulă con este conectată la creier printr-un nerv, iar informația captată de acestea este procesată rapid de mintea conștientă. Astfel, vederea centrală furnizează creierului informația analitică, fiind conectată cu zona din creier ce corespunde gândirii analitice și percepției liniare.

Locul unde nervul optic își croiește drum prin retină până la creier generează o „pată oarbă” (*Fovea centralis*). În lipsa celulelor fotoreceptoare, acea zonă a unghiului vizual nu este percepută. Aceste puncte oarbe sunt insesizabile pentru noi, deoarece creierul le umple cu informații. Iată niște porți de acces pentru filtrele perceptuale.

Există însă și un loc cu cea mai bună acuitate vizuală focalizată, iar acesta este pata galbenă (*macula lutea*), cu cea mai mare concentrație de fotoreceptori conuri, a cărei culoare este dată de luteină. Poate de aceea culoarea galben ne generează claritate.

Celulele fotoreceptoare conuri se împart în trei categorii:

- tip S – albastre – specializate pe lungimi de undă mai scurte;
- tip M – verzi – specializate pe lungimi de undă medii;
- tip L – roșii – specializate pe lungimi de undă mai lungi.

Fotodiodele din celulele de tip M sunt de două ori mai abundente, ceea ce înseamnă că rezoluția maximă este în zona de verde a spectrului (tot central). Spectrul nostru vizibil pentru lumină se situează între 380 nm și 700 nm (ROGVAIV).

Aceasta este totuși vedere de suprafață, selectivă, limitatoare, ce ne permite doar să inventariem ceea ce ni se aduce în atenție. Folosim preponderent această parte a aparatului vizual ce corespunde minții conștiente și pentru că suntem educați să ne raportăm astfel (de aceea avem și ochii poziționați frontal și nu lateral, precum majoritatea animalelor), dezvoltăm

inteligența cognitivă, aproape ca valoare unică, ea fiind specifică modului de supraviețuire și eficienței sociale, în cadrul muncii, după valorile occidentale actuale. Acest tip de percepție corespunde stării vibraționale beta a creierului nostru. Desigur, aceste mecanisme adaptative sunt cu adevărat valoroase și utile, doar să nu uităm faptul că sistemul nostru beneficiază de mai multe capacități, pe care ar fi o pierdere să le ignorăm, limitându-ne și suprasolicitanându-le pe celelalte din convingere sau obișnuință.

Depunem efort susținut pentru a capta cât mai multă informație, efort focalizat până la epuizarea ochilor și a creierului, care consumă o cantitate enormă de energie pentru acest proces în stare beta. Ceea ce nu știm este faptul că oricum captăm permanent întreaga informație din mediul înconjurător, prin intermediul vederii periferice, cea de a doua zonă retiniană, cu fotoreceptori bastonașe. Nu știm, pentru că, nefolosind-o conștient, toată informația se descarcă direct în inconștient și se tot acumulează și rulează haotic pe ecranul mental fără ca noi să știm că o putem accesa. Astfel, ea doar ne încarcă sistemul („hardul”), memoria. Nefiind procesat și integrat, acest conținut informațional excesiv rămâne un cumul, un conglomerat de energie neutilizată ce blochează fluxul mental, emoțional și energetic. El poate fi perceput ca o greutate în diverse planuri, ne epuizează resursele (în funcție de gradul nostru de conștientă și reziliență) și ne diminuează considerabil creativitatea, capacitatea de cuprindere, de învățare și stocare a unor informații noi, de înțelegere, până și de realizare a vieții, a artei, a sensului.

În teatru, ne folosim de acest aspect al percepției vizuale pentru a conduce atenția spectatorului doar spre anumite centre de interes, cu ajutorul

reflectoarelor, pentru ca fotoreceptorii conuri să capteze informația din lumina acestora. Magicienii, de asemenea, își construiesc momentele de magie manipulând spectatorii prin propria lor capacitate de percepție conștientă focalizată. Un spectator cu vedere simultană dezvoltată, care își folosește conștient și vederea periferică, va fi mult mai greu de manipulat, pentru că are capacitatea de a percepe atât ansamblul, cât și detaliile, fie ele centrale sau periferice.

Pentru dezvoltarea percepției vizuale și a vederii simultane, este necesar să cunoaștem și să experimentăm conștient întregul aparat vizual, deci ambele moduri de vedere, așa că vom avansa cu cercetarea noastră către cea de-a doua capacitate, aceea a *vederii periferice*.

Vederea periferică se referă la capacitatea ochilor de a percepe obiecte și informații în afara unghiului vizual. Ea este zona extinsă din jurul punctului central al vederii noastre și se leagă de *câmpul vizual*. Vederea periferică din parte temporală crește unghiul cu 90 de grade pe orizontală, 50-55 de grade în partea de sus și nazal, 60-65 de grade în partea de jos. Vederea periferică este mai sensibilă la detectarea mișcărilor și la perceperea obiectelor mai mari decât vederea detaliată, centrală.

Caracteristicile vederii periferice includ:

1. Sensibilitate la mișcare: Vederea periferică este mai bună în detectarea mișcărilor rapide sau a contextelor care se schimbă, fiind utilă în situații în care trebuie să observăm obiecte sau evenimente în mișcare în jurul nostru.

2. Percepția spațială: Vederea periferică ne ajută să avem o înțelegere mai bună a mediului înconjurător, a distanțelor și a relațiilor spațiale dintre obiecte.

3. Detectarea amenințărilor: Vederea periferică este importantă în detectarea amenințărilor sau a semnelor de pericol din jurul nostru, oferindu-ne un răspuns rapid și reflexiv.

4. Percepția culorilor și a detaliilor mai redusă: Vederea periferică nu este la fel de bună pentru perceperea culorilor sau a detaliilor fine ca vederea centrală. Ea este mai utilă pentru a ne ajuta să identificăm contextul general și să monitorizăm mediul înconjurător. Ea determină însă câmpurile vizuale ale diferitelor culori, albul beneficiind de cel mai profund unghi, urmat de albastru și roșu. Verdele determină cel mai îngust unghi, acesta fiind perceput în zona centrală.

5. Celule fotoreceptoare bastonașe sunt specializate în detectarea luminii slabe. Ele sunt într-atât de sensibile la lumină încât sunt capabile să capteze și lumina unui singur foton, în condițiile în care, la lumină normală, înregistrăm aproximativ 3000 de fotoni/s. În ciuda faptului că sute de celule sunt conectate la un singur nerv, ele sunt atât de sensibile încât pot capta lumina unei lumânări de la o distanță de 15 km.

În context performativ, această abilitate permite spectatorului să perceapă și ceea ce se întâmplă în planurile secundare de penumbră, fără a pierde din vedere aspectele centrale, evidențiate prin lumină.

Lumina puțină diminuează percepția cromatică. Conurile își pierd relevanța, iar informația este transmisă prin bastonașe, mai specializate în vedere nocturnă, ceea ce ne face să vedem mai degrabă monocrom.

Vederea periferică este esențială în navigarea noastră de zi cu zi și în interacțiunea cu mediul înconjurător, ajutându-ne să fim conștienți de

obiecte, mișcări și situații dincolo de unghiul nostru vizual central. De asemenea, ea ne influențează modul în care percepem formele și contururile. De aceea, ea e foarte utilă în desen, în artă. Regăsim un astfel de exemplu în metoda creativă pe care o propune Betty Edwards în *Desenează folosind partea dreaptă a creierului*: „Ca să-mi desenezi degetul mare, desenează-mi spațiul din jurul degetului mare”. Desigur, Edwards face referire la dezvoltarea vederii simultane, prin faptul că o linie nu poate fi văzută decât în raport cu spațiul din proximitatea ei, iar caracteristicile spațiului „gol” din proximitate influențează percepția liniei, a obiectului, a plinului. Atât percepția „golului”, cât și „granițele” pe care linia de contur le trasează sunt percepute cu ajutorul vederii periferice.

Robert Wilson vorbea despre acest raport într-un interviu menționat într-un capitol al primei cărți, referitor la modul în care putem da valoare unui punct sau unei linii, în contextul ansamblului. Un punct devine „mai mare”, mai important decât un ansamblu de forme, „pentru că are mai mult spațiu în jurul lui”, iar astfel el captează, focalizează atenția noastră, privirea (doar) asupra sa.

Există 6-7 milioane de conuri, iar bastonașele sunt în număr de 110-125 de milioane, ceea ce înseamnă că, prin dezvoltarea conștientă a vederii simultane, putem crește de 14 ori potențialul unei percepții vizuale conștiente. E important de reținut că în generarea „imaginii optice” ca răspuns la lumina reflectată sau emisă de stimulii exteriori sunt angajați milioane de receptori, fiecare reacționând *personalizat* la lungimile de undă, la intensitățile luminii pentru care sunt specializați, ei nefuncționând însă independent, ci doar sistemic,

relațional, prin conexiuni (neuronale). Astfel, prin procesul perceptual vizual implicăm și alte categorii de senzații și intenții active de explorare, prin atenție, ceea ce face ca acest proces al percepției vizuale să fie unul „eminamente activ”. T.S. Eliot înfățișa o perspectivă de-a dreptul cuantică privind această proprietate și capacitate activă a observatorului: „Și raza de privire nevăzută străbătu spațiul, căci trandafirii arătau ca florile ce sunt privite”<sup>1</sup>. Iată cum putem intui importanța conștienței noastre în percepție prin observare activă.

Pentru o viziune mai clară și mai profundă asupra acestor aspecte, Daniel J. Siegel ne propune tot perspectiva relaxată, dar vigilentă a observatorului. Provocarea lui constă în a ne extinde percepția dincolo de filtrele create de „constructorul” nostru, în primul rând schimbând fluxul, din cel de „sus-în-jos” (creier cranian-creierul din inimă-creier enteric) în cel de „jos-în-sus”, făcând astfel și un *schimb (switch) de perspectivă* (aspect asupra căruia voi mai reveni), prin a ne permite să simțim, deschiși spre experiența senzorială, în loc „să percepem, să concepem, să credem sau să gândim”. Siegel ne mai atrage atenția asupra unui aspect esențial, acela că vom putea simți conexiunea cu ceilalți doar prin „*lărgirea perspectivei*”. Desigur, acest aspect se referă la faptul că mintea, acel flux emergent de informație și energie, nu se află în capul nostru, ci în cap, corp, în spațiul dintre noi, de lângă noi și de dincolo de noi. Acest lucru presupune că abia când reușim să depășim aceste granițe de percepție și înțelegere, având

---

1. *Apud* Rudolf Arnheim, *Arta și percepția vizuală. O psihologie a văzului creator*, ediția a II-a, traducere de Florin Ionescu, București, Polirom, 2011, p. 52.

capacitatea de a cuprinde cu conștiința noastră această amplitudine și complexitate interconectată a întregului, ne vom realiza/ percepe ca fiind conectați și integrați în acest „ceva” (întreg) mai mare, împreună cu ceilalți și tot ceea ce este. Siegel creează un raport între modul cum vedem imaginile mai clar în lumina solară, însă lumina și aspectele subtile rămân neobservate, în timp ce, din amurg, bastonașele specializate în vedere periferică ne facilitează adaptarea și accesul către un *input* diferit, către lumina și aspectele mai subtile, pe care mintea conștientă nu le-ar fi putut identifica înainte, în condițiile luminii de zi. De aceea, putem să ne bucurăm de măreția spectaculară a Universului, de acel „caleidoscop galactic” al stelelor doar noaptea, în ciuda prezenței sale permanente, în mod paradoxal lumina solară intensă devenind o piedică perceptuală. Siegel continuă prin a crea același tip de raport, asociind filtrele mentale specifice construcției de „sus în jos” cu vederea centrală, iar privirea periferică („de noapte”), cu „ochiul minții” – responsabil cu perceperea fluxului subtil de energie și informație, ce ne conectează cu partea subtilă, cu esența din noi, ne leagă între noi și pe noi de întreg. Acest „necunoscut esențial” se referă la aspectele minții reprezentate de *conștiință* și de structurile sale subiective (*experiența subiectivă*), despre care nu știe nimeni cu exactitate cum se formează. Pentru a le putea însă cerceta, Siegel ne sugerează tot o abordare deschisă, holistică a fenomenelor minții, luând în considerare procesele simultane din structurile neurale extinse din creierul cranian, din inimă și din cel enteric (din intestine). Aceste componente ale minții sunt strâns conectate cu *esențializarea* (conștiința ce experimentează) și *personalizarea* (experiența subiectivă), temele

principale ale cercetării de față. Ele sunt totodată aspecte ale aceluși sistem amplu – fluxul energo-informațional, acea curgere continuă „prin noi” și „între noi”, care face referire la o localizare a minții non-conștiente, pe care ne dorim să o transformăm în experiență conștientă și integratoare (cel puțin prin atenția observatorului). În lipsa conștientiei, „interconectarea minții poate să nu aibă o structură subiectivă”, observată, ceea ce afectează atât modul de a experimenta viața, cât și arta sau teatrul.

În diverse culturi și metode creative, folosirea conștientă a vederii periferice, respectiv simultane, este numită „privire/ vedere moale”, adică relaxată, specifică stării de vibrație alpha, iar în *photoreading* ea este numită fotofocalizare. Atât în sisteme filozofice și spirituale precum taoismul sau budismul, cât și în lucrarea antropologului Carlos Castaneda despre cultura șamanică din Mexic (*Învățăturile lui Don Juan. O cale de cunoaștere Yaqui*, 1968), acest tip de vedere este considerat „privirea atotcuprinzătoare”.

În același sens, îl voi aminti pe Miyamoto Musashi (cunoscut și sub numele de Shinmen Takezo sau Musashi Miyamoto), care este unul dintre cei mai reputați și respectați samurai din Japonia. El a trăit în perioada Edo, în secolul al XVII-lea. Musashi este cunoscut în special pentru abilitățile și performanțele sale extraordinare în lupta cu sabia și pentru că a dezvoltat un sistem de luptă numit „Niten Ichi-ryu”, care implică utilizarea simultană a două săbii (dovadă a unor capacități bilaterale, a unui sistem integral dezvoltat), devenit artă.

Miyamoto Musashi a fost nu doar un maestru al războiului și al duelurilor, dar și un filozof, adept al științei hermetice și scriitor. Cea mai cunoscută

operă a sa este *Cartea celor cinci cercuri* (*Gorin no Sho*). În fiecare capitol, corespunzând câte unuiia dintre cele cinci elemente hermetice, el își exprimă ideile despre luptă, strategie, viață și dezvoltare personală, ce încă sunt onorate și abordate ca sursă de cunoaștere transformatoare.

Musashi descria privirea focalizată, numită *ken*, ca pe un mod de observare a „aspectului de suprafață și a mișcării exterioare”, la pol opus fiind conceptualizată *kan*, privirea relaxată, cuprinzătoare, privirea prin care captăm „esența”. Cea din urmă este considerată privirea câștigătorului, a înțeleptului, caracterizată prin calm, creativitate, centrare, acuitate intuitivă și, nu în ultimul rând, prin capacitatea de extindere maximă a câmpului vizual.

Așa cum în arta sabiei este nevoie de prezență de spirit (spirit treaz), de o privire globală, având control asupra întregului context pentru a putea capta anticipativ intențiile fine, profunde ale adversarului, considerate ca detalii semnificative, astfel se întâmplă și în abordarea creativă conștientă pe care arta vizuală și, cu atât mai mult, cea teatrală o solicită, atât pe scenă, cât și în ipostaza de spectator. Imaginea globală, percepția formelor în relație cu spațiul se obțin, în mod cert, prin folosirea activă a ambelor tipuri de vedere, a întregului sistem integrat, prin exersare.

Limitarea vizuală este determinată și de aspecte anatomice sau fiziologice, însă prea puțin resimțite în comparație cu filtrele mentale. În sens invers, dacă în medie deschiderea unghiului perceptual este de aproximativ 190°, unghiul unui subiect cu vedere simultană dezvoltată ajunge la o deschidere de 220°. O conștiință extinsă, cu o percepție la fel de extinsă, poate dezvolta un unghi perceptual

potențial, până spre 360°, odată cu transcenderea barierelor mentale de percepție, a nivelului causal și cu accesarea unui nivel superior în scala/piramida conștiinței – a lui David Hawkins sau A. Maslow –, referitor la nevoia noastră evolutivă de a transcende (v. anexele 1 și 2).

Sistemul vizual este extrem de complex. El nu reprezintă doar principalul mod în care percepem realitatea exterioară și pe cea interioară, dar influențează în mod direct și funcționarea creierului, dezvoltarea mai multor tipuri de inteligență și chiar vorbirea.

Scopul pentru care accentuez ceea ce voi numi fotofocalizare, ca termen pentru privirea defocalizată – preluat din metoda de *fotoreading* a lui Paul R. Scheele, pe care îl consider potrivit în contextul lucrării noastre –, este în primă fază acela de a reduce interferențele minții conștiente și ale protectorilor perceptuali și inducerea unei stări de deschidere, cu potențial creativ. Prin această detașare perceptuală, precum și prin deschiderea orizontului perceptual, ne extindem capacitatea de captare și procesare a informațiilor, ceea ce ne conduce către ipostaza de observator treaz, vigilent și imparțial. Această ipostază este congruentă cu extinderea perceptuală și conștiința extinsă.

Astfel, din această perspectivă evolutivă a diferenței de potențial, pentru un salt cuantic în conștiință devin prioritare responsabilizarea și demersul conștient de dezvoltare a capacităților precum clar-vederea.

Pe parcursul cercetării empirice, am realizat că aceste aspecte pot fi dezvoltate pe de o parte într-un cadru formal, prin diverse metode ce angrenează și dezvoltă întregul sistem perceptual și creativ în

lucrul cu adolescenți, cu studenți, cu oameni ce nu au o conexiune cu arta în mod vădit, dar și cu artiști sau potențiali artiști, într-un demers ce vizează exersarea și dezvoltarea gândirii creative. Prin abordările sistemice, integratoare, însă, se generează multiple efecte conexe de autocunoaștere și schimbări uneori spectaculoase în mediul intern și perceptual al celor implicați în acest câmp experiențial creativ.

Acest tip de experiențe revelatoare se pot experimenta de asemenea atât în procesul de creație spectaculară (de către creatori și de către ceilalți participanți la câmpul de creație), cât și în experiența performativă propriu-zisă, de către spectatori. În ultima categorie, artiștii pot fi din nou incluși, în calitate de primi spectatori permanenți ai propriei creații în desfășurare perpetuă (ca artă vie) și de co-creatori, alături de spectatori, raportându-ne la formele performative postmoderne, imersive sau interconective.

În acest context, în care spectatorii și creatorii își exersează și dezvoltă aceste capacități latente într-o experiență comună, ei facilitează un proces transformațional real, evolutiv și adevărate salturi cuantice în conștiință, nu doar o experiență intelectuală și o bună înțelegere rațională.

Într-o percepție liniară, focalizată, în care atenția este direcționată pe o singură direcție, toate celelalte rămân neobservate sau nepotențate, iar multe se pierd. Iată de ce un prim pas este acela de ieșire din liniaritate, atât în abordarea creației performative – ceea ce face ca spectacolele *non-liniare* să reprezinte un mediu mai productiv în sensul acestei dezbateri, tocmai pentru că sparg tiparele mentale și așteptările perceptuale ale spectatorilor.

Deși poate fi perceput ca un disconfort, un spectacol non-liniar devine o provocare spre o creștere a atenției, spre deschiderea supapelor perceptuale, un apel spre activarea gândirii creative radiale.

O structură radială, imprezibilă, imersivă, fie într-o abordare spațială la 360°, în care spectatorul este cuprins își inclus multidirecțional sau chiar total în experiența performativă, fie într-una în care tinde către deschidere maximă, poate să conțină acest potențial real sau la nivel de așteptări, poate activa atenția extinsă, *vederea globală (fotofocalizată)*, precum și starea de prezență a percepției extinse.

Jocul angajării active a spectatorului, prin care acesta este ghidat și respectiv „nevoit” să-și focalizeze atenția succesiv, fie pe detalii în diverse planuri, fie pe ansamblu, în direcții neașteptate, dar și către sine prin implicare (mai mult sau mai puțin directă), astfel încât să se poată construi puzzle-ul mental, coerența (mai devreme sau mai târziu), așadar un joc responsabil, nu haotic, este un mod de eficientizare a procesului transformațional de trezire a conștiinței/ conștiinței.

Profesorul Rudolf Arnheim nota încă din deschiderea lucrării sale dedicate percepției vizuale că, pentru a avea acces la o operă de artă, e necesar ca spectatorul „să ia contact cu aceasta ca întreg” în primă fază, să surprindă starea de fond, mesajul, conținutul esențial, pe care doar ansamblul îl poate transmite. Încercăm să descoperim tema fundamentală, cheia către care converg toate, pentru ca apoi să negociem și cheia percepției noastre, în care să ne setăm mediul interior pentru a primi informația nemijlocit. Arnheim continuă prin a considera, pe bună dreptate, că „nimic din cele puse de artist



în opera sa nu poate fi neglijat de către privitor fără consecințe. Îndrumați sigur de structura întregului, încercăm apoi să recunoaștem trăsăturile principale și să explorăm dominația lor asupra trăsăturilor subsidiare. Treptat, întreaga bogăție a operelor de artă se dezvăluie și se orânduiește...”<sup>2</sup>. Creația se dezvăluie deplin și generează coerență atunci când și noi, ca spectatori, avem deschiderea necesară și ne raportăm corect, prin a-i permite să se dezvăluie, când ne lăsăm surprinși, cuprinși, cu o atitudine curioasă și o deschidere către experiență precum cea a copilului. Prin acest pasaj intenționez să generez imaginea unei hărți mentale a spectatorului, un pas important spre claritate, ce urmează a fi dezvoltat.

Capacitatea percepției unitare, aceea de a vedea întregul și părțile deopotrivă, generează *viziunea* – cea caracteristică a observatorului treaz, conștient de sine și de ceea ce experimentează. De aici poate începe procesul prin care transcendem nivelul atașamentului față de unul sau mai multe aspecte, care ne-ar afecta claritatea perceptuală prin prisma perspectivei restrânse, ajungând astfel la o înțelegere cuprinzătoare. Prin perspectivare, prin extinderea perspectivei, putem accesa acea clar-viziune a sensurilor esențiale, a soluțiilor creative, a întrebărilor sau răspunsurilor esențial evolutive, prin intermediul spectacolului sau al operei de artă, asupra vieții însăși. Aici este punctul de conjuncție dintre teatru și viață, în conștiința fiecăruia, fie el creator sau spectator. Totodată, aici este epicentrul esenței demersului nostru.

Așadar, putem desprinde două tipuri de raport perceptual, valabile în context spectacular și în cel existențial deopotrivă, care determină în cele din urmă calitatea experienței, precum și realizarea

potențialului evolutiv ca scop fundamental, *sine qua non*:

- *Subiectiv* – pe care îl asociem fenomenului de *personalizare*, ce poate fi o condiție limitativă sau un cumul experiențial conștient, cu mare potențial de creație autentică, valoroasă, de evoluție și transformare – darul *unicității*;
- *Obiectiv* – caracteristic observatorului, vizionarului, unei conștiințe extinse, cel ce are capacitatea de a cuprinde întregul și în mod firesc și părțile, putând sesiza și esența conectivă ce le conține și pe care tot și toate o conțin, fără excepție. În acest fel, putem considera raportul obiectiv al observatorului ca fiind însăși calea și procesul de esențializare – prin realizarea *Unității*, a *esenței* atotcuprinzătoare.

Referitor la raportul subiectiv și limitator al artistului, Benedetto Croce, care a dezvoltat o teorie estetică complexă, în care a subliniat importanța artei și creativității umane în înțelegerea lumii și a experienței umane, aduce spre dezbateră situația în care creatorii se identifică cu propriile trăiri, acestea identificându-se cu opera lor, nemijlocit, într-o variantă extremă a personalizării, egocentrică. Creatorii „lasă să pătrundă în reprezentarea pe care o elaborează țipetele și urletele dorințelor lor, ale sfâșierilor, ale tulburărilor lor sufletești și, prin această contaminare, îi dau un aspect particular, limitat, îngust”<sup>3</sup>.

2. *Ibidem*, p. 18.

3. Benedetto Croce, *Breviar de estetică*, București, Editura Științifică, 1971, p. 163.

Un artist vizionar precum Wagner are luciditatea de a pune în dezbatere această ipostază a artistului. Desigur, întotdeauna ne exprimăm pe noi, în artă sau în orice alt tip de comunicare, însă nivelul nostru de conștiință face diferența, dacă putem capta și exprima sensibilitatea vie a prezentului sau aspecte traumatice timpurii din psihismul nostru, de care suntem atașați sau cu care chiar ne identificăm. Acestea din urmă sunt doar proiecții iluzorii ale minții noastre ce ne împiedică accesul la un adevăr mai mare, esențial, *intra-conectiv* și *inter-conectiv*, cu alte cuvinte, care ne-ar restabili conexiunea sistemică a propriilor părți în Sine și în același timp cu ceilalți și cu întregul, în cadrul unui sistem mai amplu, pe care îl putem numi *Suprasistem/Suprasistemul mental* (minții) sau *Supramintea*.

Atât timp cât subiectivitatea inconștientă implică riscul de a ne rătăci printre multiplele filtre, văluri sau suferințe ce ne tulbură claritatea percepției, ne impregnează întreaga creație, în ciuda dozei de autenticitate, dezirabilă în sine, procesul de creație devine doar o formă de compensație eșuată, limitându-ne șansele de transformare, de evoluție sau chiar de penetrare a limitele proprii ale pentru a ajunge la receptor. Astfel, totul se întoarce ca efect de bumerang, tot către noi, după lovirea „peretelui” de rezistență a psihismului, cu aceeași forță cu care am lansat aceeași energie, sfârșind prin a fierbe în propria zeamă, familiară, însă lipsită de autenticitate și emergență. Miza rămâne astfel transcenderea

acestui plan, ceea ce solicită prezența unei instanțe creatoare vizionare, ce permite o oarecare detașare. „Apropierea nemijlocită a subiectului are ceva imperativ, care nu lasă imaginația destul de liberă. În orice operă de artă, o anumită distanțare este necesară artistului. Facultatea creatoare trebuie să păstreze stăpânirea de sine absolută” (Giovanni Gentile)<sup>4</sup>. Desigur, „stăpânirea de sine absolută” se referă la nevoia de obiectivizare, de integrare și respectiv de exprimare conștientă, responsabilă a emoțiilor în creația artistică, fără atașamente inconștiente, nicidecum la o constrângere creativă a artistului.

În universul spectacular, marii creatori vizionari, precum Peter Brook și alții, sunt întotdeauna ghidați de raportul echilibrat, conștient dintre întreg și părți, dintre esența obiectivă și personalizarea subiectivă. Brook evidențiază ca „regulă de aur” raportarea echivocă la acel ceva mai mare, un forum, un sistem mai cuprinzător cum este spectacolul. Mai cu seamă într-o creație comună cum e cea teatrală, „cine se mulțumește să exprime un singur punct de vedere (subiectiv), oricât de puternic, sărăcește întregul”.

În lucrarea sa, Delacroix afirmă modul în care cele două aspecte se armonizează în creația artistică, ceea ce realizează reintegrarea inițială a sinelui personal, în și prin esența și Sursa sa. Spiritul își recunoaște transcendentul calea și se întoarce acasă, prin artă: „Arta are întotdeauna ca funcție să creeze o lume în care spiritul să se afle la el acasă și care să fie pe măsura acestuia. Și pentru a crea o asemenea lume, trebuie ca spiritul să se construiască mai întâi pe sine și să construiască acordul sentimentelor cu formele pe care le pot primi. În operă atinge artistul creator unitatea personalității sale. Actul care afirmă eul este opera însăși”<sup>5</sup>.

---

4. Apud Henri Delacroix, *Psihologia artei*, traducere de Victor Ivanovici și Virgil Mazilescu, București, Meridiane, 1983, p. 158.

5. *Ibidem*, p. 157.

În aceeași idee, în conferința „Spre esență”, Peter Brook vorbește despre „omul integral”, care și-a integrat perfect energiile, ceea ce îi conferă o capacitate energetică transformatoare. Ca urmare, ceea ce emite este „un limbaj plin de sens”, „de o densitate mai mare”, avându-și sursa tot în experiența practică conștientă, integrată. Același „om integral, perfect evoluat, poate într-o clipă să se piardă”, acționând, transmițând un mesaj incoerent, lipsit de sens. Atâta timp cât în teatru, în esență, „singurul vehicul este omul”, merită investigate metodele prin care putem să conferim coerență și sens unor contexte mai ample, prin ceea ce devine un „*creator integral*” conștient.

Desigur, sunt mulți creatori care, în călătoria lor în căutarea esenței, au investigat aceste moduri de raportare. Spre exemplu, Gustave Flaubert definește *esența creației* comparând prezența artistului în opera sa cu Divinitatea care își face simțite omniprezența și omnipotența, ca un firesc conținut, fără a fi vizibilă, identificabilă și fără o necesitate de validare, de răspuns. Aceasta este finalmente ipostaza supremă a creatorului: să fie și să facă (să creeze) prin această prezență, din instanța de a fi în deplinătatea universală și doar să exprime, ca o emanație, această deplinătate esențială, fără necesitatea vreunui efort chinuitor, fără ostentație și fără pulsioni inconștiente neintegrate, să realizeze fără să facă, din preaplînul firesc universal care nu solicită nicio validare. Creatorul conștient este animat de pasiune fără patimă, de iubire, de generozitate și curaj, de permanenta tendință homeostazică, este interconectat cu tot și toate, creează întotdeauna din acest raport relațional permanent atât pe verticală, cât și pe orizontală.

Din cercetarea mea din ultimii ani, dar și din experiența în practica teatrală și pedagogică de aproape 25 de ani, am reușit să cristalizez o serie de metode ce vin în sprijinul acestei deveniri permanente a creatorului conștient, despre care însă am realizat că își extind zona de aplicabilitate și în afara spectrului teatral. Acestea pot fi aplicate atât separat, cât și sub forma unui complex metodologic, în funcție de necesitățile contextuale.

Cum toată experiența noastră teatrală, existențială sau de oricare tip poate exista doar sub formă relațională, atunci și căutările sau metodele prin care putem susține aceste procese sunt, ca urmare, bazate pe crearea de *conexiuni*, fie *neuronale*, *conexiuni sistemice* între părți, asocieri integratoare sau *conexiuni interumane*. Așa cum am mai susținut, pentru a simți și realiza conștient aceste conexiuni, avem nevoie de un „set diferit de lentile” (Daniel Siegel) față de cel utilizat frecvent de mintea „constructivă”, analitică. Desigur, facem apel la gândirea creativă, pe care Siegel o numește „mod de funcționare autentic” și care creează un mod de percepție diferit. După cum am văzut, acest tip de raportare „autentic”, precum și conexiunile lungi, neașteptate, țin mai cu seamă de modul de funcționare al emisferei drepte, în timp ce aspectele logice, liniare, sunt ale emisferei stângi. Starea de interconectare a lucrurilor e percepută ca un „context” cu semnificație relațională, nu doar ca o înșiruire de elemente desprinse/ adunate spre analiză. Ea se referă mai degrabă la a simți „spiritul legii” decât la „litera legii”<sup>6</sup>.

6. Daniel J. Siegel, *Mintea. O călătorie spre centrul ființei umane*, București, Pagina de psihologie, 2018, p. 185.

Percepția bazată pe modul de funcționare al emisferei drepte ne ghidează către ceea ce e dincolo de cuvinte („printre rânduri și dincolo de text”), dincolo de concepte, forme, „pentru a ne dezvălui conexiunile care modelează întregul”<sup>7</sup>.

Pentru o percepție extinsă, capacitatea de a percepe, observa și integra întreaga complexitate mentală a conexiunilor din noi și din afara noastră (dintre noi), avem nevoie să folosim conștient ambele tipuri perceptuale, chiar dacă, până la un anumit nivel, ne este de mai mare ajutor „modul autentic de procesare contextuală”. Fenomenologic, deși fiecare perspectivă abordată ne dezvăluie natura noastră duală, pentru o înțelegere mai profundă a conceptelor propuse spre cercetare – de *esențializare* și *personalizare* prin prisma naturii creației – e necesară transcenderea acestei condiții, printr-o abordare holistică integratoare.

Conceptul de „natură umană duală” a fost discutat în diferite contexte filozofice și psihologice de-a lungul istoriei. Unele filozofii consideră că această dualitate provine din lupta dintre bine și rău, dintre lumină și întuneric (umbră), dintre instincte și rațiune sau dintre partea animalică și partea spirituală a ființei umane.

Concepția lui Carl Jung despre natura duală se bazează pe teoria sa despre inconștientul colectiv și arhetipurile psihologice. El a explorat și a dezvoltat ideea că fiecare individ are o latură duală în psihicul său, care poate fi descrisă prin intermediul conceptelor de *animus* și *anima*. Pentru el, *animus*-ul și *anima* reprezintă aspectele masculine și feminine în interiorul psihicului fiecărei persoane,

indiferent de sexul lor biologic. *Animus*-ul se referă și la aspectele masculine din psihicul femeilor, în timp ce *anima* se referă și la aspectele feminine din psihicul bărbaților. Acestea sunt arhetipuri, adică reprezentări simbolice profunde și universale care se regăsesc în inconștientul colectiv al omenirii. Aceste arhetipuri reprezintă manifestări ale dualității sexuale și au o influență puternică asupra gândirii, emoțiilor și comportamentului uman.

Jung considera că integrarea animusului și a animei este un proces important în dezvoltarea personală și în atingerea unei stări de echilibru psihologic. El a susținut că o femeie trebuie să-și dezvolte aspectele masculine ale animusului său pentru a-și găsi puterea și vocea proprie, în timp ce un bărbat trebuie să-și integreze aspectele feminine ale animei sale pentru a-și îmbogăți și echilibra experiența sa emoțională. De asemenea, el a explorat și alte dualități în psihicul uman, cum ar fi contrapondearea dintre inconștientul personal și inconștientul colectiv, sau dintre ego și Sine (*self*). Aceste dualități reflectă complexitatea și diversitatea naturii umane, iar integrarea lor este considerată esențială pentru dezvoltarea și echilibrarea individului.

Extinzând perspectiva, vom face o scurtă referire la conceptul filozofic chinez de Yin și Yang, care descrie două forțe complementare și interdependente ce se găsesc în toate aspectele vieții și universului. Acest concept este central în filozofia hermetică, în cea taoistă și în alte tradiții chineze și reprezintă însăși forța creatoare, generatoare a tuturor formelor și fenomenelor. De aceea, consider că în contextul temei noastre poate fi o viziune mai edificatoare, fără a exclude conceptele psihanalizei jungiene sau freudiene, pe care le include.

---

7. *Ibidem*.

Yin și Yang reprezintă perechea opusă și complementară a două principii sau energii fundamentale. Yin este asociat cu caracteristicile feminine, întunecate, reci, pasive și înțelepte, în timp ce Yang este asociat cu caracteristicile masculine, luminoase, calde, active și puternice. Yin și Yang nu sunt considerate opuse sau incompatibile, ci drept două aspecte complementare și interconectate ale unui întreg (considerat a fi „unu”, Unitatea, la rândul ei generată de Sursă, de vidul ultim). În sens mai larg, energia ce are proprietăți de undă, de materie nediferențiată, neparticularizată/ necolapsată este considerată ca fiind stare yang, asociată cu cerul, în timp ce materia, cu proprietăți de particulă, de energie diferențiată, este considerată a fi stare yin, asociată cu pământul. Câmpul creat între unu și doi reprezintă *spațiul*, așa cum îl percepem noi. Astfel, din fuziunea celor două se naște treiul – a treia dimensiune, tridimensionalitatea, creația, reprezentată de om, între cer și pământ, omul care dă dimensiune spațiului. Vom afla mai multe despre circuitul de creație la momentul potrivit, însă în contextul prezent doresc să aduc o mai bună înțelegere a percepției vizuale: în realitatea tridimensională, nu putem percepe sau evalua un obiect (o parte) sau un spațiu (contextul) decât în raport interdependent.

În filozofia taoistă, aceste elemente sunt considerate ca fiind într-o relație dinamică și echilibrantă – permanenta tendință de echilibrare (universală). Ele se află într-o perpetuă mișcare și schimbare, alternând și transformându-se într-un ciclu continuu. De exemplu, ziua și noaptea, căldura și frigul, acțiunea și inacțiunea sunt toate expresii ale principiilor Yin și Yang care se manifestă în natură și în viața cotidiană. Creierul nostru (cranian)

funcționează contradictoriu, complementar, poate și datorită structurii sale duale, emisfera dreaptă fiind considerată ca reprezentând aspectul feminin, Yin, iar cea stângă, caracteristicile masculine, Yang.

Conceptele de Yin și Yang sugerează că opusele nu sunt separate și izolate, ci sunt interconectate și necesare reciproc pentru a exista un echilibru și o armonie în univers. De exemplu, în simbolul Yin și Yang, cele două jumătăți sunt întotdeauna separate de o linie curbată care arată că fiecare aspect conține o mică parte din celălalt, confirmată și prin prezența punctelor din energia complementară, în fiecare dintre părți. În același timp, ele exprimă perpetua lor mișcare circulară, transformatoare, confirmând și omniprezența mișcării de *spin* (rotație) în macro și microunivers, a câmpului de torsiune. Ca să păstrăm corespondența cu creierul, putem susține astfel că nu putem separa funcțiile celor două emisfere, nici măcar în raport cu creativitatea, ci întotdeauna păstrăm tendința integratoare ca fiind singura funcțională, reală. Integrarea ne conferă flexibilitatea și libertatea de creație. Principiile Yin și Yang au fost aplicate în diferite domenii de manifestare, inclusiv în medicină, în diverse forme de artă, în feng shui și mai ales în înțelegerea naturii umane și a relațiilor interumane.

În concluzie, privind natura noastră duală prin prisma celor două forțe complementare și interdependente care coexistă și se schimbă într-o relație dinamică, putem să înțelegem că opusele nu sunt separate, ci fac parte dintr-un întreg și că echilibrul și armonia pot fi atinse prin recunoașterea și integrarea acestor energii complementare în viața noastră – principiul terțului inclus. De asemenea, putem avea o perspectivă mai extinsă și asupra tendinței noastre de percepție polarizată, de separare,

deși în esență există doar un întreg, aceeași energie – tendințe ce poartă amprenta și filtrele psihismului nostru și ale modului nostru de procesare dual. Nu putem accesa/ cunoaște lumina fără a recunoaște și a integra umbra, cum nu putem cunoaște Universul în lumina soarelui, fără a vedea/ cerceta cerul de noapte, care ne dezvăluie cu adevărat Universul.

Tot acestui aspect i se datorează implicit și nevoia noastră de a alege – liberul arbitru. Esențial este să facem distincția între alegerea conștientă și cea inconștientă, atât în viață, cât și în creație. Realizarea propriei naturi prin observarea atentă, extinsă și prin prezență în propria experiență de viață sau de creație sunt ingredientele ce generează această distincție.

Alegerile conștiente și responsabile în procesul de creație presupun o cunoaștere a sursei, a propriei naturi ce generează actul creativ, cu particularitățile sale. „Actul preliminar”, inițial, se petrece în zona mai profundă, „obscură”, mai puțin vizibilă. După cum am susținut și în capitolul dedicat etapelor procesului creativ din prima carte, starea de creație, de „transă creativă”, este mai degrabă o stare de visare, de frecvență alfa sau theta, asociată structurilor subconștientului. De noi depinde în ce măsură cunoaștem conținutul acestor structuri ale noastre, cât de integrat este și în consecință cum ne raportăm la această informație, cum o polarizăm, dacă o polarizăm și ce tip de relevanță emoțională are pentru noi. De aici se conturează textura și sensul alegerilor noastre artistice.

Personalizarea, modul propriu de expresie artistică se situează undeva între esență, „datul originar și travaliul reflexiv”<sup>8</sup>. Observarea, „contemplația”

este acea stare de „pace productivă”, specifică frecvenței alpha la care face referire și Wagner. Creația implică o pendulare între zonele de „obscuritate” și „precizie”, „distincție”. Ea conține potențialul de generare a coerenței, dacă este un proces conștient, integrat și integrator.

Forma capătă consistență doar prin prezența spiritului. Calitatea și natura acestui conținut este direct proporțională cu natura conștiinței care l-a generat. Starea predominantă pe care creația o emană este o reflecție a stării de spirit a creatorului. Creatorul are totodată capacitatea de a genera sau de a schimba starea de spirit a spectatorului.

După cum am expus anterior, în prima parte a cercetării, emoția este cea care conferă relevanță în procesul creativ, precum și în alegerile artistice. Arta este o expresie a „aspirațiilor profunde”, ce își are rădăcinile în „emoția inițială”. Aceasta nu este generată de un stimul exterior real, ci tot din interior, în strânsă conexiune cu sistemul perceptual. Sistemul perceptual automat, inconștient este distorsionat de limitele, credințele și atașamentele inconștiente înscrise în memoria implicită, de narativul mental ce rulează inconștient. De aceea, „meritul” creatorului nu constă în a se lăsa condus de intuițiile sau pulsuniunile sale, ci mai degrabă în a le percepe, conștientiza și cerceta.

Din același mediu intern, neactualizat, nu vom reuși niciodată să generăm ceva nou, inovator. Iată de ce este esențial ca procesul de creație să înceapă cu evaluarea, „igienizarea” și actualizarea *spațiului interior de creație*. Prima descărcare informațională se întâmplă la acest nivel. E necesar să creăm spațiu pentru „nou”, pentru ca percepția noastră, realitatea noastră evidentă să îl poată cuprinde și

---

8. Henri Delacroix, *Psihologia artei*, pp. 167-168.

recunoaște, putându-l astfel proiecta într-o formă. Când căutăm în exterior și proiectăm interior, suntem disociați de sinele nostru creator și acoperim o plajă de recunoaștere restrânsă, multe aspecte provocându-ne confuzie sau chiar suferință. Când căutăm în interior, în esența care ne leagă de acel ceva mai mare, mai cuprinzător, beneficiem de acces la un potențial mult mai mare, tocmai prin emergența esenței ce le cuprinde pe toate. Prin urmare, totul e deja integrat, noi suntem una cu sinele nostru, totodată cu întregul și cu creația noastră. Suntem creatori conștienți, având perspectiva întregului și nu una limitată la o parte, la un aspect sau altul al psihismului nostru. Expandarea spiritului viu generează resurse de transcendere a rezistențelor, spre manifestarea deplină, relevantă a creației.

## **B. CONDIȚII PRELIMINARE PROCESULUI CONȘTIENT DE ESENȚIALIZARE ȘI PERSONALIZARE ÎN CADRUL METODELOR**

Așa cum am prezentat anterior, mintea este acel sistem emergent al fluxului de energie și informație, prezent în noi și în afara noastră, relațional și spațial, acel câmp energo-informațional ce ne conține și pe care îl conținem, pe care îl putem numi *câmp mental*. Totodată, din această perspectivă deducem că mintea este purtătoare sau conținătoare *esenței*, ba chiar putem afirma că mintea creatoare este însăși Esența creației. Astfel, procesul conștient de integrare a acesteia reprezintă procesul de *esențializare*.

Dacă toate își au sursa la nivelul minții, atunci ne e necesar un sistem de procesare pentru a capta,

analiza și procesa această informație. Acesta este creierul, la rândul lui un sistem încorporat, împărțit în trei – creier cranian, creierul inimii și creierul enteric –, pe care eu l-am numit *transcreier* (creierul triplu sau trinitatea creierului)

*Creierul enteric* este cel senzorial, intuitiv, acolo au loc pulsuniile, este rezervorul energiei vitale, în acea zonă au loc arderile din organism care produc energie, este energia sexuală, creatoare și locul celor „cinci sufluri”/ elemente/ energii, asupra cărora vom reveni. El este considerat „rădăcina omului” și prin activare și cultivare se dezvoltă principiul vital – sursa de energie vitală. În filozofia chineză, acesta este numit „câmpul de cinabru inferior” (cinabruul sau piatra roșie/ sulfura de mercur este în alchimie materia primă a pietrei filozofale, în procesul de obținere a aurului, precum și a elixirului vieții veșnice în alchimia internă).

*Creierul inimii*, despre care am scris mai mult în prima carte, este răspunzător de registrul afectiv, de creativitate, de imaginație, de magnetism în stabilirea conexiunilor și comunicare, de relevanța simțurilor, de captare, de cuprindere (tot datorită magnetismului, a câmpurilor electromagnetice și de torsiune foarte puternice) și de intuiție. În antichitate, se considera că mintea este localizată în inimă, care în cultura chineză este „împăratul organismului”, însoțit de pericard, numit „înțeleptul”, sfătuitorul. De aceea există o singură ideogramă pentru „minte-inimă” și, în consecință, inima devine sursa înțelepciunii. Acesta este „câmpul de cinabru/dantian-ul mediu”. El este asociat cu conștiința, cu sufletul și circulația energiei, Qi-ului, în tot corpul. Acesta este motivul pentru care ne raportăm la această structură în toate practicile creative prin

care vizăm evoluția, extinderea conștiinței și implicit a percepției, pentru care joacă un rol important și dantian-ul superior prin prezența spiritului, prin accesul la conștiința superioară. Acesta din urmă este localizat în mijlocul frunții și este numit și „ochiul minții”, la care am făcut referire anterior, preluând viziunea lui Daniel Siegel privind percepția vizuală.

*Creierul cerebral*, encefalul, a căror funcții le-am prezentat destul de mult în raport cu tema noastră de studiu, corespunde în principal registrului cognitiv, al intelectului, al zonei analitice și, nu în ultimul rând, cel al spiritului și conexiunii pe verticală.

Din exterior, captăm informația prin cele cinci simțuri: văz, auz, miros, gust, tactil/ chinestezic. Pentru captarea și percepția informațiilor mai subtile, precum stările interioare, însă și cele provenite de la ceilalți/ din mediu (prin oglindire/ empatie sau rezonanță în câmpul mental), este considerat a fi „al șaptelea simț”, pe care Siegel l-a numit *mind sight*. Acesta e modul în care ne putem observa mintea, el „ne conferă șansa de a explora esența subiectivă a ceea ce suntem”, de a ne îmbogăți lumea interioară, spațiul interior de creație și, prin acestea, de a genera mai mult sens. Prin metodele ce urmează a fi dezvoltate, urmărim exact acest proces conștient.

*Mind sight*-ul ne ajută în a genera echilibrul dintre creier (*transcreier*) și corp, pentru ca apoi să putem pătrunde în procesul relațional al minții, iar cu ajutorul empatiei și al intuiției să putem observa și modela fluxul de energie și informație interior și în relație cu ceilalți sau cu câmpul mai amplu, cel colectiv sau universal.

Mintea creează amprente, generând semnificații, pe care prin *mind sight* le putem reevalua

și modela, transforma sau integra. Prin acest simț observator extindem percepția, dobândim cunoașterea de sine și capacitatea de a regla toate palierele minții, o mai bună comunicare și relaționare, precum și cunoașterea și reglarea „mecanismelor neurale mediatore” de la nivelul creierului, aspecte ce constituie fundamentele vieții și manifestării noastre creative. Astfel, înaintea oricărui demers, este necesară crearea unui mediu relaxat, sigur, conținător, inclusiv – un *câmp de creație*, de practică.

Cel mai important lucru este să stabilim conexiunea cu noi înșine, cu ceilalți și cu spațiul dintre noi. Acest lucru implică și o detașare față de mediul din care venim, cu toată încărcătura pe care o presupune, pentru a crea spațiu de conectare cu experiența prezentă. Ne cunoaștem, ne îmbrățișăm, stabilim o comunicare, se poate recurge chiar la exerciții de respirație, de activare și conectare, la poveste (pentru a-i introduce în lumea pe care le-o propunem), însoțită de prezentare în imagini, la dialog – pentru a le înțelege nevoile, curiozitățile, preocupările și mai ales scopul pentru care a venit fiecare, ceea ce ne dezvăluie orizontul de așteptări personal –, proces esențial pentru a creiona mental o schiță a modului în care să conducem cursul/ *workshop*-ul/ întâlnirea creativă într-un mod eficient.

Prin toate acestea inducem creierului starea de prezență, *mindfulness*, frecvența alpha, favorabilă creativității prin relaxarea minții și capacitatea de a genera conexiuni ample, în care survine o deschidere către informație și experiențe noi, sugestibilitate ridicată și acces către structurile subconștiente. Mintea va fi astfel pregătită să își „conștientizeze însăși conștiința” și să se focalizeze pe propriile intenții – un aspect fundamental în procesul de creație. În



final, mintea devine liniștită, prin actul de „sintonizare” interioară și relațională, crește reziliența, se activează fibrele nervoase integratoare din cortexul prefrontal median, putând depăși pulsuniile și reactivitatea generată de filtrele perceptuale.

Din altă perspectivă, armonizarea (dintre creierul cranian și cel al inimii) la nivelul „inimii-mintii” (astăzi se folosește și sintagma de „a coborî creierul în inimă”) are multiple efecte benefice demonstrate științific, însă cel mai relevant pentru noi este de asemenea faptul că ea induce cortexului cerebral o stare de inhibare protectoare, de liniște. În această stare de relaxare, semnalele transmise de la cortexul cerebral, din care o treime se îndreaptă spre mâini, permit ca prin mișcarea liberă, relaxată, a mâinii în desen să canalizăm câmpurile magnetice spre zona de interes – hârtia, suportul de lucru. Astfel, putem face vizibile noile conexiuni.

Pentru a intra în starea de centrare, pentru a genera un mediu interior propice creației – corp viu, activ, însă foarte relaxat, mintea liniștită (asemeni unui lac limpede de munte), emoții echilibrate, un flux energetic coerent și un spirit treaz –, mai întâi ne adunăm cu toții ca în jurul focului (creației). Apoi, ne conectăm cu sine prin respirație profundă (diafragmatică/ abdominală), prin care armonizăm cele trei focare/ „creiere”, prin activarea nervului vag. Sunt diferite tehnici de respirație ce pot fi practicate, în funcție de energia grupului sau a practicantului/ artistului. Scopul este să armonizăm corpul, mintea, emoțiile, energia și spiritul și să ne conectăm conștient cu câmpul informațional, cu intențiile noastre și chiar cu materialul sau suportul pe care ne vom exprima creativ. Putem susține fluxul creier (integrând această teorie susținută și

de Daniel Siegel, mă voi referi de fiecare dată la creier ca la o structură triplă) – ochi – mână și prin tehnici de deschidere, de activare a „supapelor”, a porților energetice (exemplu: palmele, creștetul capului, glanda timus-piept, abdomen).

Următorul pas este un exercițiu preluat din cursul de *photoreading* creat de Paul R. Scheele, numit „tehnica mandarinei”. Acesta a fost inspirat de Ron Davis, care a descoperit că pentru tratarea dislexiei (așa cum apare în cartea sa, *Darul dislexiei*) este nevoie de centrarea atenției într-un punct optim, creând o metodă pentru asta. Astfel, această tehnică are exact acest scop și este eficientă în a descoperi centrul ideal al atenției, numit de Davis „epicentrul competenței vizuale”. Prin fotocitare, Scheele a creat o metodă nu doar de absorbție informațională amplă și rapidă, ci și de extindere a câmpului vizual, de antrenare a atenției, de extindere a câmpului vizual (prin antrenarea vederii convergente și divergente), dezvoltând așadar abilități aplicabile într-o mare diversitate contextuală, însă obligatorii în cazul creatorilor vizuali sau al celor ce doresc să urmeze această cale.

Este o tehnică folosită și în NLP (*Neuro-Linguistic Programming*) sau în alte abordări, sub diverse denumiri și forme – „scufia gânditorului” la chinezi, „pălăria vrăjitorului” și altele –, ce folosește astfel capacitățile creierului uman pentru restabilirea echilibrului și a eficienței perceptuale și proiective. Putem folosi și proiecția unei păsări sau putem pocni din degete în spatele capului, în funcție de preferințe, efectul este același, însă mandarina activează mai multe simțuri și memoria aferentă lor, deci consider că este o activare mai complexă și mai convingătoare. Empiric dovedit, „tehnica mandarinei” reușește să ne inducă rapid starea de

atenție relaxată, să ne liniștească mintea și implicit să concentreze atenția, astfel că se pot resimți chinezește circuitele intra-craniene activate.

Tehnica se desfășoară cu ochii închiși sau deschiși, după preferința și capacitatea fiecăruia, prin a ne conștientiza propriul corp (presupus deja relaxat prin tehnicile de respirație sau meditație – *mindfulness*), cu o postură corectă, cu respirația lungă, profundă și liniștită. Apoi ne imaginăm că avem o mandarină într-o mână. Îi experimentăm mental greutatea, forma, culoarea, mirosul, poate și gustul cojii. O aruncăm în sus și o prindem, o aruncăm și o prindem cu mâna diferită. În acest timp, ne creăm, după cum vom vedea, o hartă mentală. Preluăm mandarina cu mâna dominantă (lucru care se întâmplă cel mai adesea instinctiv) și o vom poziționa în spatele capului, aproape de creștet, atingând ușor zona cu mâna. Apoi, coborâm mâna, ne relaxăm, însă ne imaginăm că mandarina a rămas acolo, că printr-o magie levitează și nu se mișcă de acolo, orice am face. O conștientizăm, observăm ce simțim fizic, mental și ne imaginăm cum ni se extinde câmpul vizual, după care deschidem ochii și, în această stare de atenție relaxată, suntem pregătiți să începem lucrul. Tehnica este eficientă și în procesul de învățare.

Această tehnică poate fi asociată cu ipostaza observatorului. Astfel, ne putem imagina că ieșim din corp (conștiința noastră) și ne poziționăm în spatele nostru, privindu-ne cum lucrăm la planșetă/ masă (precum un supervisor blând și imparțial, observator detașat care nu judecă, doar observă cu deschidere și curiozitate). Vom realiza că ne simțim foarte relaxați, dar cu atenția foarte activă și avem o percepție mult mai amplă, câmpul nostru vizual fiind mult mai extins.

În orice demers, mai cu seamă creativ, capacitățile noastre sunt potențate prin zâmbet. Zâmbetul din ochi și de la colțurile gurii îi sugerează creierului o stare de bine, de creativitate, de deschidere către noi experiențe și noi informații, el primește un mesaj pozitiv și astfel generează hormoni de creștere și hormoni ai fericirii, care au un efect benefic în orice context și în mod expres în creativitate.

Toate metodele ce urmează a fi prezentate sunt gândite fuzional și sistemic și pot fi abordate împreună, în cadrul unei metode unice a unui proces creativ sau a unui curs/ *workshop* de dezvoltare a gândirii creative – experiențial, în proces. Ele se aplică și în demersul de dezvoltare, integrare și eficientizare a procesului creativ scenografic/ teatral de către viitori și actuali scenografi, regizori, coregrafi și actori sau chiar într-un grup mixt – *experiență teatrală creativ-conectivă, integratoare* –, aceasta fiind o metodă cu mare potențial adaptativ. Metoda însăși este în proces viu, în continuă transformare și actualizare, atât din punct de vedere empiric, cât și informațional.

## C. METODOLOGIE

### 1. Abordare sferică, radială (non-liniară). Sistemul mental integral

#### 1.1. Harta mentală

Vom pleca de la rădăcina acestui concept, pentru o mai bună înțelegere, atât a lui, cât și a metodei.

În lobul prefrontal al creierului nostru, neuronii sunt activați sub forma unor tipare care generează

formarea reprezentărilor mentale (neuronale), care în fapt sunt niște hărți de reprezentare a lumii, pe baza cărora se formează imaginile la nivel mental. Noi putem beneficia de imaginea vizuală a unui obiect, a cărui lumină reflectată e preluată de receptorii noștri vizuali și condusă la creier, datorită organizării neuronale după aceste tipare (hărți). Daniel Siegel notează că, pe măsură ce reprezentarea atinge un grad mai mare de *esențializare*, fiind mai simbolică și mai abstractă, procesul ajunge la un nivel mai complex, mai evoluat, „situat mai frontal în cortex”.

Această zonă a cortexului prefrontal ne permite percepțiile și reprezentările temporale, putând astfel procesa experiențele trecute, reprezenta aspectele prezente sau proiecta viitorul. Aici se generează reprezentarea vizuală a minții, „hărți ale observării minții” (numite de Siegel *mindsight maps*). Siegel duscută trei noțiuni foarte interesante. Astfel, harta ce ne permite analiza interioară este „hartă-eu”, harta ce ne permite să îl cunoaștem pe celălalt, „hartă-tu”, la care adaugă și o „hartă-noi”, ca reprezentare a relației noastre<sup>9</sup>. Acest aspect conduce către teoria relațională integratoare Imago creată de Harville Hendrix, care susține că orice relaționare are întotdeauna trei aspecte esențiale, eu, tu și spațiul dintre noi, o teorie ce are o aplicabilitate necesară și în pedagogie sau în contextul spectacular, teatral.

*Harta mentală* ca metodă de cartografiere a gândurilor, ca instrument de gândire holistică (considerat cel mai puternic instrument de gândire din lume), folosind întregul creier (ambele emisfere), a fost creată de Tony Buzan în 1960, ca urmare a activității sale de cercetare în neuroștiințe.

Ideea a plecat de la structura unui neuron, cu ramificațiile lui multiple, ce pleacă din centrul celulei, formând conexiuni și purtând mai departe informația și energia, ce încep să prindă noi forme și sensuri.

Dacă Betty Edwards, în metoda ei de pionierat (la vremea aceea) de a desena folosind emisfera dreaptă a urmărit să elibereze forța expresivă a acesteia, evitând cenzura analitică a emisferei stângi, Tony Buzan armonizează emisfera stângă (folosind logica, analiza, cuvintele, listele, numerele și secvențialitatea) cu cea dreaptă, vizuală și perceptivă (imaginația, culoarea, reveria, conștiințizarea spațială și cea holistică, dimensiunea) într-un sistem de gândire integrat și integrator, de maximă eficiență.

*Harta mentală* poate fi abordată și ca o *constelație sistemică*. Psihoterapeutul Mark Wolynn folosește termenul de „hartă a limbajului nucleu” în metoda sa terapeutică de vindecare a traumelor transgeneraționale. Această abordare este valabilă și în crearea hărții/ constelației spectaculare, atât în crearea și înțelegerea profundă a contextului general al scenariului de spectacol, cât și în înțelegerea caracterelor/ personajelor în context relațional. Practic, cartografiem și oglindim, făcând vizibil și mai ușor de procesat și organizat tot acest proces mental și creativ. Această metodă nu necesită abilități speciale de desenator, așa că poate fi aplicată și de către regizori, actori, coregrafi, chiar manageri, elevi sau studenți.

---

9. Daniel J. Siegel, *Mindsight. O noua știință a transformării personale*, traducere de Mugur Butuza, București, Herald, 2021, pp. 30-31.

Ea se bazează pe faptul că percepția noastră asupra lumii se realizează prin hărți mentale, prin cartografierea gândurilor. Se folosește astfel limba-jul vizual, primar, fundamental uman și modul de procesare prin imaginație și asociere în raport cu o localizare/ un sistem de referință ce dă sensul. Având la bază un fenomen natural, organizarea sa nu poate fi una liniară, ci una circulară (urmând câmpul de torsiune, purtător al informației) și radială (cu sens de extindere). În această structură radială, ramurile sunt poziționate și ele într-o anumită logică, în acord cu logica universală, se dezvoltă în sensul acelor de ceasornic, dextrogir (în conceptul inițial), dar, în funcție de intenție sau temă, poate fi dezvoltată și în sens levogir, sensul de rotație al pământului, al mișcării esențiale. S-a demonstrat științific că mișcarea de torsiune în sens dextrogir (în sensul acelor de ceasornic) se îndreaptă către viitor, într-o mișcare de creștere, însă tinde spre entropie, iar rotația în sens levogir tinde spre coerență. Inima generează cu fiecare pulsație a sa o mișcare de rotație spre stânga, ceea ce poate fi o confirmare și o explicație pentru faptul că este generatoare de coerență. Acest lucru mă conduce către noi piste de aplicație. În cazul lucrului cu hărțile mentale, aș opta pentru sensul dextrogir în dezvoltarea temelor ce solicită preponderent structura rațională, de organizare și planificare, și aș alege sensul levogir pentru teme ce implică mai degrabă creativitatea, afectul și coerența inimii. Un alt aspect esențial este faptul că toate ramificațiile (traseele și conexiunile neuronale) au o rădăcină comună, în centru, în tema nucleu – de aceea sunt ușor de

„fotografiat”, memorat, integrat și dezvoltat fără a ne pierde pe parcurs, prin idei, ci păstrând conexiunea cu centrul, cu intenția inițială, cu tema nucleu. Structura sa este radiantă, pentru că și gândirea noastră creativă este radiantă și infinitele radiații se pot diviza la infinit. Astfel, putem explora în profunzime o idee, prin multitudinea sa de ramificații. Modul cum ne permite această structură să generăm idei noi prin libertatea creativă pe care ne-o conferă, prin expansiune, prin nelimitarea minții oglindite în pagină, putând ocupa orice spațiu gol și găsi noi asocieri și crea conexiuni și între ramuri, pe care le identificăm rapid accesând imaginea de ansamblu *esențializată*, ne conduce spre o autentică și înaltă *personalizare* în dezvoltarea conceptului, a ideii-nucleu.

Fluxul organic non-liniar, asemenea structurilor neuronale, ne activează și dezvoltă gândirea creativă, imaginația și inventivitatea, în timp ce abordarea liniară ne limitează capacitatea de accesare și integrare a fluxului informațional și inhibă creativitatea. De asemenea, imaginile simbol, culoarea folosită atât în imaginile-simbol, cât și în ramurile divers colorate, dar care leagă conceptele totodată interdependente, ne inspiră, produc armonie și plăcere estetică și ne potențează creativ. Prin cuvinte/ concepte și organizare activăm emisfera stângă, iar prin culoare, linie și structura organică, simboluri și spațialitate, o activăm pe cea dreaptă. Culoarea este totodată un stimulent pentru memorie (vizuală). O vom memora mult mai ușor față de o listă liniară și monotona: „Informația vizuală este procesată de creier de 60.000 de ori mai rapid decât textul”<sup>10</sup>.

Folosim cuvinte/ concepte, care însă sunt doar chei ce generează în mintea noastră asocieri instantanee sub formă de imagini care trezesc alte

---

10. Tony Buzan, *Arta stăpânirii hărții mentale*, traducere de Carmen Dragomir, București, Didactica, 2019, p. 40.

asocieri cromatice sau multisenzoriale. Putem lua ca exemplu cuvântul „mandarină” din exercițiul anterior. Nu vom analiza morfologia cuvântului, ci mintea noastră va crea imaginea și apoi o vom asocia cu diverse caracteristici sau senzații. Folosindu-ne imaginația și creativitatea, putem crea o întreagă poveste, un întreg film mental, deci multe noi conexiuni pe baza acestui cuvânt-cheie. De aceea, în harta mentală folosim câte un singur cuvânt, maxim două pe fiecare ramură, care nu doar că ne conferă o mai bună conexiune cu tema nucleu și ne conduc spre *esențializare*, fiindcă nu ne risipim atenția în concepte, ci este și un „cârlig” pentru o amintire sau noi asocieri, căci *esențializarea* generează libertate de gândire, asociere și interpretare. Astfel, și cuvintele devin structuri deschise.

Albert Einstein, care, ca multe alte genii, nu a creat/ inovat gândind liniar, ci, folosind scheme, schițe sau diagrame similare cu hărțile mentale de astăzi, declara în 1929: „Latura mea artistică este suficientă pentru a clădi liber pe baza imaginației mele. Imaginația este mai importantă decât cunoștințele. Cunoștințele sunt limitate. Imaginația înconjoară lumea”<sup>11</sup>. Iată de ce consider necesare aceste instrumente prin care să schimbăm modul de gândire cu care am fost educați, pentru o mai bună eficiență în procesul creativ, extinzându-l firesc în toate aspectele vieții. Așa cum dendritele și sinapsele neuronale creează hărțile noastre mentale interne, dând sens, relevanță și logică în reprezentări și proiecții sau amintiri ulterioare, și harta mentală exteriorizată ne oferă claritate, logică și sens, având și o viziune de ansamblu și o expunere clară a părților. Din acest motiv, ea ne facilitează și o bună organizare spațio-temporală,

ne dă posibilitatea de *perspectivare* și revizuire permanentă. Ea ne deschide către un uriaș flux energo-informațional și, prin activarea imaginației, ne conduce către soluțiile creative. Nu în ultimul rând, ea este o modalitate de a ne întâlni cu mintea noastră și de a crea împreună, conștient, înțelegând principiul hermetic preluat și în psihologie, „precum în interior, așa și în exterior”, ceea ce ne poate schimba chiar și perspectiva asupra vieții.

Ca în orice abordare creativă, e necesar să renunțăm la perfecționismul auto-sabotor, conștienți de faptul că nu există greșeală, ci doar experiență și proces, și să ne lăsăm ghidați de scop, curiozitatea descoperirii și pofta de joacă, de creativitate. În plus, fiecare hartă e o proiecție a unicității noastre, unică și irepetabilă, nu va putea reprezenta mintea altuia sau să fie comparată cu o alta, este o formă pur autentică de expresie – amprenta noastră. Treptat, pe măsură ce ea este practică, se va contura/ clarifica și propriul stil. Cu toate acestea, e important să respectăm legile pe care metoda le presupune, pentru a ne atinge scopul propus în mod optim.

Regulile fundamentale în crearea hărții mentale:

1. Folosim întotdeauna o coală albă, poziționată pe orizontală, suficient de mare cât să ne ofere un câmp de manifestare cât mai amplu, pentru a putea genera ramificații multiple, să ne inducem senzația libertății de creație cu potențial infinit. Poziționarea orizontală reproduce deschiderea câmpului de vedere, astfel beneficiind de o mai bună spațialitate/ percepție spațială. Orice câmp este potențial infinit, așadar, după

---

11. *Apud ibidem*, p. 46.

cum vom descoperi și în neurografică, putem prelungi suprafața de lucru oricât și oricum avem nevoie, pentru ca noile idei, ramificați sau conexiuni să fie integrate. Așadar, considerăm că foaia/ suprafața de lucru este nelimitată, precum mintea și creativitatea.

2. În centrul paginii desenăm o formă care reprezintă pentru noi tema-nucleu/ subiectul și intenția noastră, care poate fi sub forma membranei ce îmbracă nucleul. E necesar ca în reprezentarea lor să folosim cel puțin trei culori, pentru a fi cât mai convingătoare, armonioasă, plăcută și de impact, să ne capteze atenția permanent, pentru a nu pierde esența – centrul de focalizare al compoziției, al câmpului. Dacă această imagine conține un cuvânt, atunci el va trebui să aibă o grafică specială, atractivă, eventual tridimensională. Acestea reprezintă totodată creierul și inima hărții noastre. Creierul ne generează conceptul/ tema, iar inima reprezintă intenția, motorul creator care ne animă, relevanța afectivă și sensul. Fără o intenție clară, nu putem manifesta nimic, rămânem blocați în concepte și constructe mentale limitatoare, în timp ce intenția determină formarea unor noi structuri neuronale și a unor noi conexiuni.

În același timp, e nevoie să definim o temă-nucleu incitantă, cu deschidere, care să nu genereze răspunsuri închise, să ne provoace la investigare și descoperire, să inspire atât gândirea critică, analitică, cât și pe cea creativă, să determine un proces, o „gândire progresivă”, să ne conducă spre o formă echilibrată între „conținut (cine? ce? când?) și proces (cum? de ce?)” și, nu în ultimul rând, să ne placă și să ne inspire curiozitatea și pofta de cunoaștere jucăușă, specifică copilăriei. Și prezența umorului este un generator foarte puternic în multe sensuri.

Conform mecanicii cuantice, totul se întâmplă conform atenției și intenției observatorului. Spre exemplu, un electron se află paradoxal într-o superpoziție cuantică, adică e, în același timp, atât sus, cât și jos sau atât cu „capul în sus”, cât și cu el în jos. El colapsează, se stabilizează într-o singură poziție, se particularizează în funcție de intenția observatorului, precum paradoxul pisicii moarte a lui Schrödinger, care, atâta timp cât se află neobservată în cutie, este atât vie, cât și moartă. Abia fiind observată (când cutia va fi deschisă), se va stabili(za) ipostaza ei, iar ea va fi ori vie, ori moartă. La fel stau lucrurile și cu energia, iar în cazul nostru cu câmpul energo-informațional al minții. Tot acest conținut doar este, însă noi, prin atenția și intențiile noastre putem capta ceea ce e relevant pentru temă și intenție, polarizând-o, dându-i un sens, făcând-o să devine vie, prezentă pentru noi, „a noastră”, într-o cantitate și formă specifice.

3. E important să folosim cât mai multe forme ale limbajului vizual precum imagini, simboluri (ce au relevanță pentru noi) sau coduri și să ne jucăm cu dimensiunile – toate acestea, armonizate cu contextul (ramura căreia îi aparțin și cu ansamblul), precum raportul dintre formă și fond din *Gestalt* și Neurografică.

4. Alegem cu mare atenție și acuratețe cuvintele-cheie, pe care le scriem clar, cu majuscule.

5. Plasăm cuvintele și imaginile-simbol câte unul pe fiecare ramură, astfel încât compoziția să rămână aerată, ușor de fotocitit și memorat dintr-o privire, astfel ca prin ea să aducem claritate și

acuratețe minții, nu să o încărcăm informațional. E important să realizăm că spațiul gol, vidul este locul pentru a crea cât mai multe conexiuni noi, nu pentru gânduri ce bruiază. Adulții au în general o hartă mentală foarte încărcată cu tot felul de tipare și credințe, de aceea nu mai pot asimila noi informații, nu pot să mai accepte lucruri, activități noi, să genereze noi trasee neuronale creative, pe când copiii, care au o hartă mentală liberă, au o capacitate de asimilare și creativitate debordante. Astfel, prin această metodă, noi urmărim să eliberăm mintea de balastul ce ne consumă energia inutil, să îi aducem claritate și, în consecință, să avem mai multă energie de investit în ceea ce creăm și ne produce plăcere și satisfacție. În plus, spațiul gol în orice creație vizuală este important, după cum am văzut, pentru a defini granițele sau conturul obiectelor, el creând echilibrul dintre formă și fond/ context.

6. Desenăm ramurile principale ce pornesc din nucleu/ imaginea centrală, iar apoi le ramificăm în subramuri tot mai mici, secundare și terțiare. Acestea se dezvoltă odată cu fluxul de idei. Ele se vor diferenția prin culori diferite, în armonie cu celelalte, astfel încât să exprime vitalitate și relevanță emoțională. Ideile notate pe ramuri e necesar să fie într-o coerență cu celelalte – atât între ramurile principale (în sensul acelor de ceasornic), cât și între cele principale și cele secundare. Uneori, se ivesc și idei care par să nu aibă neapărat legătură (din perspectiva gândirii liniare), însă le cercetăm relevanța și legătura profundă cu tema/ contextul, punem întrebări și găsim soluții/ răspunsuri, pentru ca apoi să putem crea noi conexiuni și între ramuri diferite.

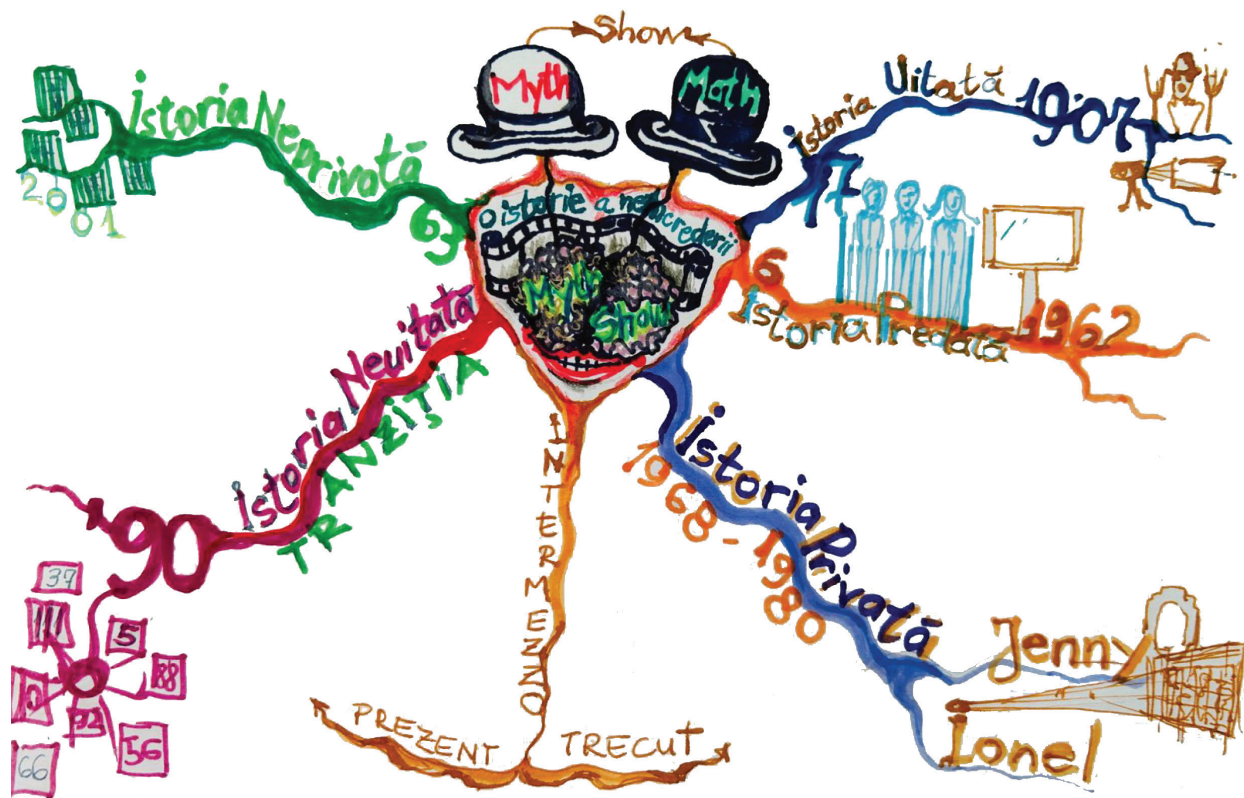
7. Păstrăm o proporție echilibrată între ramuri, cu armonie între ele, având mărimi asemănătoare, iar din ele să plece cât mai multe subramuri.

8. Harta să fie colorată, creându-ne propriul cod de culoare, care să transmită propriul mesaj și propriile asociații. Folosim imagini pe tot cuprinsul hărții. Astfel, ne extindem percepția și ne activăm imaginația proiectivă, pentru găsirea cât mai multor soluții.

9. Intervenim cu completări, după o analiză a întregului și a părților, accentuăm unde simțim că e cazul și ne dorim un plus de vizibilitate sau descoperim aspecte relevante, trasăm săgeți și linii conectoare între diferite aspecte conexe între care descoperim asocieri nevăzute până acum.

10. Organizarea în pagină să fie bine gândită, astfel încât să ne asigurăm de o claritate cât mai mare și să avem în vedere că nu doar spațiul plin, ocupat informațional, este important, ci și spațiul gol, care aerează compoziția și potențează forma, în raport interdependent. Buzan aduce un exemplu elocvent pentru acest aspect. Dacă ne imaginăm că rătăcim într-o pădure, el ne atrage atenția că, pentru a ne orienta, pentru soluții, creierul nostru se va concentra mai degrabă la spațiul gol dintre copaci, pentru a putea înțelege încotro o luăm, decât la copacii în sine (dacă nu sunt marcaje). Și harta mentală reprezintă un traseu, un proces, ne construim repere clare, însă avem nevoie și de spațiu de trecere, pentru a avansa și a crea noi trasee neuronale.

În fapt, acest fenomen poartă numele de *neuroplasticitate* a creierului, pe care noi o dezvoltăm în demersul nostru.



Harta mentală Myth Show, regia: David Schwartz, Teatrul Tineretului, Piatra Neamț  
Pe pagina următoare: schiță de gând/ nucleu. Hartă mentală – Helmut Stürmer

Harta mentală e un proces activ, ce ne inspiră spre acțiune. Cum noi gândim/ proiectăm un spectacol viu, în acțiune, în mișcare și conform energiei pe care o implicăm în proiecția noastră, imprimăm și spectacolului ce se va fi materializat același tip de energie. Având o zonă de aplicabilitate foarte vastă, harta mentală a evoluat spre un *meta-limbaj*, adică

un limbaj al limbajului și chiar o *meta-metodă*, universal aplicabilă și înfinit adaptativă.

Harta mentală este un instrument foarte valoros, ce poate fi adaptat și aplicat în multe domenii, în raport cu intenția și harta mentală internă a celui ce o creează. Ea poate fi aplicată în mod natural și într-o accepțiune chiar mai amplă, într-o paletă



DEUTSCHES THEATER TEMESVAR

PAG. 1.

Durata spectacolului  
max. o ora

Muzică live  
eventual:

- Baterist
- Violoncel
- Saxofon

..... +

Muzică de zgomote  
înregistrate

+  
Căntec  
(sorguri)  
Cor

Proiectie galaxie  
stole care se mișcă

**Compoziție**

(Nr. 1)

Muzică "Vamuuuz".....  
în timpul rotirii stelarilor.

**URMUZ** / **TABLOUL I.**

Muzică

Prima temă : "nasterea muzicii"

(Nr. 2)

Muzică concretă (âminte)  
după nastere : "Fudisiori" (coprită cu spermi și cap mare, simpatie deosebită în respirație.)

Panou Pictură cu  
porțiuni de hirtie  
care se așază  
la "Măsteca"

Nasterea  
din oca  
cad:

Fudisiori

Obede, dău  
Care se vor face  
Sunete

Pempas

Dămătoare mica  
Fudisior  
mou  
Măscut  
Va încerca să  
facă sunete  
juvând cu  
Obiecte

extinsă, în teatru. Se poate aplica în lucrul cu textul, în structurare, proiectare spectaculară sau memorare rapidă. Ea poate fi abordată și sub forma unei constelații sistemice, respectiv familial, iar prin raport fuzional ea devine o modalitate ce se pliază perfect pe constelarea sistemului spectacular, a sistemului intern al personajului/ arhetipului sau al sistemului relațional al personajelor în ansamblu.

În raport cu arta, Henri Delacroix susține că „nu există artă fără puterea de a ordona visuri și de a le întrupa: ceea ce constituie tocmai opera. Artistul nu este antrenat în vârtejul imaginilor; el le temperează. Opera este plăsmuire (proiectare) și muncă (proces); nu inventezi decât muncind, pentru că imaginea, care este punctul de plecare al operei, nu i se înfățișează artistului decât prin opera însăși (progresiv, în proces). În acest sens, artistul este primul spectator al operei sale (similar revelării universului mental prin harta mentală) [...] sufletul își alcătuiește, fără voia lui, un model ideal (în interior, mental). Într-o bună zi, îl exprimă sub forma unei imagini sau a unui simbol”<sup>12</sup>. El își recunoaște conceptul/ obiectul creației prin relevanță emoțională. Apoi, imaginea este captată instantaneu (colapsată prin atenție, prin rezonanță intențională și afectivă), analizată, prelucrată: „pornindu-se de la această iluminare instantanee (din starea vibrațională gamma a creierului – v. capitoul referitor la procesul, II.5, din vol. 1) [...] creația este în primul rând o experiență efectuată mental”.

12. Henri Delacroix, *Psihologia artei*, p. 154.

13. *Ibidem*, p. 155.

14. Oltița Cîntec, „Totalitarism vizual la Robert Wilson”, în *Teatrografiu*, Iași, Timpul, p. 17.

Delacroix face referire la Th. Rousseau, care are o perspectivă similară, și la Ingres, care de asemenea susține că opera, odată realizată/ reprezentată mental, e necesară a fi oglindită și proiectată în exterior: „Trebuie să îți gândești tabloul în întregime, să-l ai în minte pentru a-l executa apoi cu entuziasm și ca dintr-o singură trăsătură. Atunci totul pare că a fost simțit simultan [...]. Să aveți întregă în ochi și în spirit figura pe care vreți s-o reprezentați, iar execuția să nu fie decât reprezentarea acestei imagini mai dinainte posedate și concepute”<sup>13</sup>.

În teatru, putem considera, spre exemplu, că Robert Wilson își construiește spectacolele pe principiul hărții mentale. Având credința declarată că atunci când se concentrează asupra textului, asupra cuvintelor, spectatorul ratează esențialul dintr-un spectacol, Wilson esențializează la maximum limbajul verbal în favoarea expresiei pure vizuale, sonore, senzoriale, prin organicitate, expresie corporală, culoare, imagini-/ personaje-simbol, într-o construcție radială și foarte clară totodată, epurată, într-un timp al prezentului continuu, ce pare a se extinde infinit. De aceea, spectacolele lui au o mare forță de impact și sunt memorabile (se infiltrează cu ușurință în memoria vizuală, senzitivă și afectivă). Ele conțin structuri libere, clare, ce conferă o percepție extinsă și o înțelegere profundă, esențială și care stimulează imaginația și memoria spectatorilor. Wilson însuși mărturisește: „gândesc cu ochii”. A pune în scenă pentru el înseamnă așadar „o punere în imagini”, „un totalitarism vizual” în care cuvintele își pierd sensul, dincolo de cele esențiale, ce devin chei declanșatoare<sup>14</sup>.

Așa cum veți putea observa, am integrat harta mentală și în metoda artei neurografice. Ea va

deveni instrument de lucru cu subconștientul în cadrul unui algoritm neurografic. Totodată, printr-un proces fuzional, prin rezonanță și compatibilitate la nivel de principii esențiale/ fundamentale constitutive, ea devine chiar algoritmul în sine.

Ambele metode propun o abordare holistică și sunt instrumente de lucru cu mintea (arta neurografică este chiar o meta-metodă psihoterapeutică și de dezvoltare, ce are la bază un cocteil de sisteme terapeutice și de cunoaștere, respectiv de evoluție spirituală). Ele sunt concepute după modelul minții (descriș și de Siegel) și modul de funcționare al acesteia, cu structuri sferice, radiale, emergente, vii, în flux continuu. Ambele sunt moduri de reprezentare *esențializată*, interconectate indestructibil cu esența, cu natura umană, cu ansamblul și părțile. Ele sunt procese de *esențializare* și *personalizare*, cu scop și potențial de restabilire a echilibrului și de integrare. Ele stabilesc astfel un raport permanent cu un centru, fie el numit nucleu, Sursă sau Sine (de aceea sunt și metode de centrare) și, în același timp, se extind radial spre infinit cu scopul final al integrării în esența universală, în întreg. Întregul, pe de altă parte, e întotdeauna mai mult decât suma părților, ceea ce poate fi exprimat și ca „raportare la ceva mai mare” crescând valoarea și forța de manifestare a demersului nostru. Toate aceste metode vizează și au ca efect extinderea percepției și a conștienței sub toate aspectele conștiinței – cea mentală, emoțională, creatoare, energetică și spirituală.

## 1.2. Arta neurografică

**N**eurografica este o metodă psihoterapeutică, meta-modernă conform secolului XXI, o psihotehnologie creată de Pavel Mihailovici Piskarev – arhitect, doctor în psihologie și profesor, fondator al Institutului de Psihologie a Creativității. Ea este o metodă bazată pe fundamente teoretice ale psihologiei, filosofiei, sociologiei și neuroștiințelor, cu elemente științifice exprimate și potențate prin limbajul artei. După Piskarev, „miracolul artei creează miracolul vieții”. Această metodă reprezintă un complex de tehnici ce facilitează conexiunea integratoare a omului cu sine, cu mediul apropiat și cu lumea, susținut totodată prin concepte create de el precum teoria integratoare a cunoașterii umane, „metamodern”, *pyramid of development*, „personalitate cu roluri multiple”, „intelligență estetică”, program NeuroGestalt sau alte aspecte preluate din alte științe, medii și metode terapeutice consacrate (Gestalt, Constelații sistemice, NLP, psihanaliză jungiană etc.). Neurografica „celebrează viața” și e un mod prin care transformăm și recreăm lumea cu ajutorul unui marker și a culorilor, trezindu-ne inspirația, este o practică de însoțire și de susținere a proiectelor creative și de viață, prin dezvoltarea inteligenței estetice.

Există zece principii prin care neurografica generează evoluție și transformare:

1. Întotdeauna imaginea conține și integrează semnificații și sensuri. Ochiul e un canal de comunicare dintre realitatea exterioară și creier, însă percepția și reprezentarea sunt influențate de relevanța emoțională. Depinde de cât suntem de conectați cu

toate simțurile noastre și de cât suntem de anorați în prezent. Dacă nu suntem conectați cu simțurile noastre, dacă nu avem conștiința corporală activă, iar atenția noastră este fie în trecut, fie în viitor, fie în lumi fictive sau în imaginație, nu percepem corect nici stimulii exteriori, nici stările interioare.

2. Semnificațiile/ sensurile încapsulează stări specifice. O stare este un desen al creierului ce poate fi creat și instalat printr-o experiență care ne organizează sistemul de gândire, de evaluare și de alegere.

3. Problema/ tema-nucleu este un produs al minții.

4. Soluția are întotdeauna o calitate bionică, ca stare naturală de flux.

5. Armonia duce la satisfacție, iar neurografica creează satisfacție estetică.

6. Universul încapă în vârful creionului/ markerului/ pensulei creatorului sau maestrului.

7. Orice temă/ problemă are o soluție grafică.

8. Câmpul reprezentat de planul desenului nu are limite. El are un potențial infinit, indiferent de mărimea colii de hârtie. De aceea, mărimea colii poate fi ajustată în funcție de nevoia de expresie a creatorului.

9. Lumea este alcătuită din forme și linii.

10. Vei realiza că procesul desenului este simplu.

Neurografica are patru principii active:

## Activul I

Cuvântul (*Logos*) se referă în primul rând la conceptul de neurografică (grafica structurilor neuronale), iar apoi la tema-nucleu ce devine intenția, scopul sau obiectivul împlinit.

---

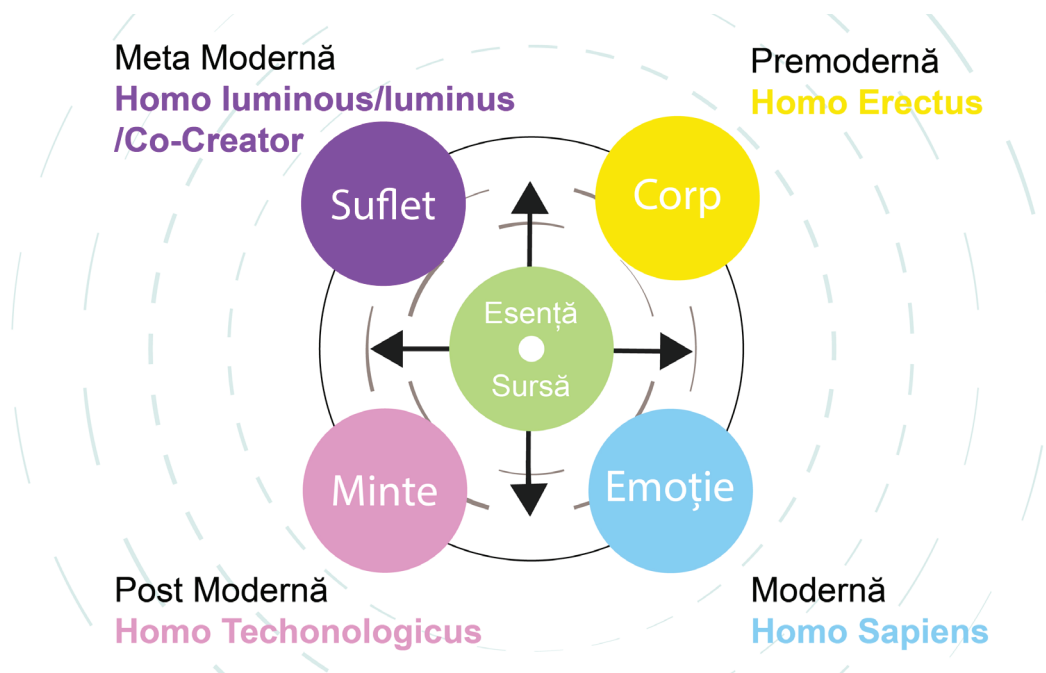
15. Daniel Siegel, *Mintea*, p. 110.

Prin neurografică, modificăm tiparele noastre de gândire și comportamentele generate de acestea, modificând căile neuronale. Antrenăm neuroplasticitatea creierului și totodată eliberăm tensiuni, transformăm, integrăm și armonizăm prin intermediul unor algoritmi specifici. Aceasta este o abordare sistemică și integratoare. Ea vizează uniunea părților, unirea și armonia dintre corp, emoții, minte și suflet/ spirit, respectiv dizolvarea tensiunilor, eliberarea/ integrarea părților din psihismul nostru, în Sine/ Esență/ lumină, conștient, prin cunoaștere.

Daniel Siegel consideră cunoașterea ca fiind reprezentată prin „cele cinci simțuri”, „al șaselea simț”, cel chinestezic, respectiv percepția corporală, „al șaptelea simț” sau *mindsight*, adică observarea minții și „cel de-al optulea simț”, unul relațional, simțul conexiunii/ conectivității. Viziunea lui se armonizează și se aplică perfect pe metodologia noastră, ea se va regăsi astfel în cele ce urmează, drept pentru care, chiar dacă nu regăsim și terminologia, avem libertatea asocierii<sup>15</sup>.

Unirea dintre cele patru aspecte/ dimensiuni face referire la teoria „metamodernului”, pe care o voi prezenta succint și apoi reprezenta într-un grafic în cele ce urmează. Piskarev asociază cele patru dimensiuni – corp, emoții, minte, suflet – cu patru etape de evoluție ale omului, după cum urmează:

1. *Epoca premodernă (Homo erectus)*. *Homo erectus* este o specie de hominid care a trăit cu 1,8 milioane – 300.000 de ani în urmă. *Homo erectus* a avut o dezvoltare fizică și mentală semnificativă în comparație cu strămoșii săi, inclusiv creierul mai mare și capacități de mers biped. Aceste capacități corespund creierului primitiv și sunt asociate de Piskarev cu *corpul senzorial*.



*Epoca modernă (Homo sapiens)*, cu o dominantă *emoțională*. *Homo sapiens* reprezintă specia umană încă actuală, considerată a fi apărut acum aproximativ 300.000 de ani. Ea a fost capabilă să creeze culturi complexe, religii, să dezvolte societăți structurate și alte structuri adaptative pentru a-și satisface nevoile și a-și adapta mediul.

*Epoca postmodernă (Homo sapiens sapiens – Homo technologicus)*, cu o dominantă *mentală*. Accentul este pus pe mental, pe gândurile raționale, cu trăiri multiple complexe, ca urmare a unei conștiințe colective mai extinse. Epoca postmodernă ar putea fi caracterizată de interconectivitatea digitală și de impactul tehnologiei asupra aspectelor

sociale, culturale și individuale ale vieții, dar și de deconectare, de alienare și, mai ales, de scindare, ceea ce se reflectă și în psihismul nostru, și el scindat în multiple părți, iar, ca personalitate, în multe roluri. Epoca noastră postmodernă este caracterizată de o abordare critică față de ideile și valorile modernității și de refuzul unor concepte precum meta-narativele, universalismul și ideea de progres liniar. Perioada postmodernă pune accent pe pluralism, diversitate, relativism și construcția socială a realității.

*Epoca metamodernă (Homo Luminous)*, dominată de suflet/ spirit. Metamodernismul explorează adesea complexitatea, paradoxurile și interacțiunile

dintre contrarii, ameliorându-le prin transcendere (principiul terțului inclus). *Homo Luminus* se întoarce „acasă”, la Sursă, se reconectează la Esență și răspândește lumina, adevărul și cunoașterea, în percepția Unității. În acest context, unii teoreticieni au sugerat termenul de *Homo duplex*, pentru a sublinia această dualitate și interconectivitate a aspectelor umane. Acest termen evidențiază coexistența aspectelor contradictorii, cum ar fi sinceritatea și ironia, idealismul și scepticismul, și reflectă complexitatea și interdependența umană, dar și extinderea conștiinței pentru a putea cuprinde/ percepe tot acest dans al energiilor yin și yang în Unitate și nu în separare/ polarizare. Perfecta integrare și echilibrare a celor două energii conduce către iluminare și asceză. Perioada este asociată cu sufletul/ Sinele, iar oamenii devin co-creatori.

## Activul II – linia

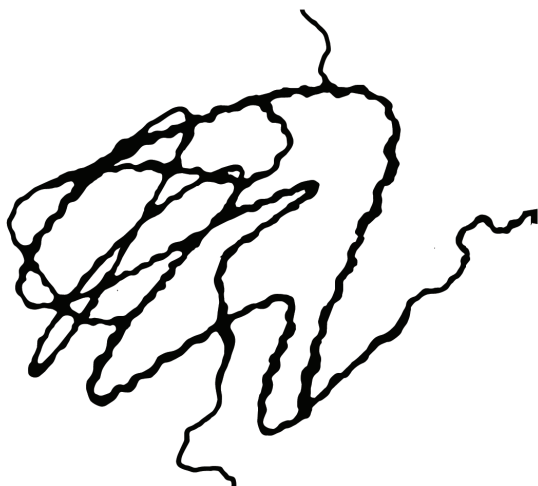
*Linia neurografică* are calități bionice, fiind întâlnită în natură (fulgerele, conturul munților, conturul norilor, valurile etc. la nivelul în macro, iar la nivelul micro, în structuri organice, celulare și neuronale – sistem nervos, respectiv sistem circulator și sistem limfatic). Ea este un instrument de psihomodelare.

În desenul neurografic, linia reprezintă *fluxul*, energia care conectează toate elementele distincte în întreg. Linia neurografică poate avea și alte culori, însă cel mai adesea este desenată cu negru sau cu albastru închis, reprezentând calitățile elementului apă din „teoria celor cinci elemente/ energii” (Wu Xing) – fluiditate, flux/ curgere și profunzime,

cuprindere, faptul că se infiltrează și creează conexiuni (confluente) –, fuzionând conținutul informațional în noi conexiuni și trasee neuronale, absorbind informația și transmitând-o mai departe.

Linia este liberă și exprimă libertate, nu se repetă pe sine niciodată, experimentează trasee inedite, explorează noi spații, niciodată nu repetă *pattern*-uri automate. Întotdeauna suntem prezenți și schimbăm traseul liniei, direcția în care mâna vrea să conducă automat linia. Ea este o expresie a energiei creatoare ce aduce aspecte inedite, neașteptate – realizăm miracole creând echilibru, armonie și plăcere estetică. Nu vom ști unde ajungem în fiecare pas al procesului, însă avem credința că scopul și obiectivul final vor fi atinse. Dacă până acum nu a fost așa, acum vom da șansa lucrurilor să se întâmple armonios. Linia neurografică ne învață să experimentăm creând frumos, producând plăcere estetică, ceea ce generează un context chimic și hormonal dezirabil. Sistemul nostru produce hormoni de creștere, hormoni ai fericirii. Starea vibrațională a creierului se schimbă, trecând prin toate etapele unui proces creativ conștient, producem transformare și totodată fericire. În proces este generată starea specifică „transei creative”. Toată energia pe care o irosim suferind și ruminând la nesfârșit, în buclă (aglomerație mentală), o sublimăm și transformăm în energie creatoare. Neurografica celebrează viața.

Pe lângă linia neurografică, folosim trei forme geometrice de bază, cu ajutorul cărora putem crea orice compoziție, putem aborda orice temă și reprezenta orice situație, scop, personaj sau element specific. Realizăm astfel o constelație sistemică edificatoare pentru oricare context sau intenție.



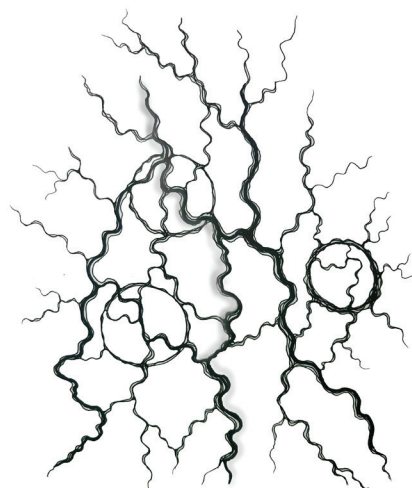
Linie neurografică

Acestea sunt *cercul*, *triunghiul* și *pătratul*, la care vom adăuga și dreptunghiul.

*Cercul* este un simbol al întregului, al cerului, al Universului, în care totul este sferic, gândirea noastră este sferică, la fel ca structurile micro (atomi și cele subatomice), o reflectare a energiei și a informației. El reprezintă armonia, siguranța (pântecului matern), sănătatea, e sursă de putere, prin asociere cu soarele, luna, pământul, energia Creatorului. În știința hermetică (Wu Xing), cercul este simbolul ce reprezintă metalul/ aerul.

*Triunghiul* exprimă pericolul, conflictul, tensiunile, ascuțimile, ceva ce te poate răni. Pe de altă parte, el reprezintă și acțiunea, mișcarea, conducerea, ascensiunea, evoluția și revoluția. El este simbol al elementului foc.

*Pătratul* simbolizează stabilitatea, fundația, casa, structura, celula de bază, materia, fiind un simbol al elementului Pământ.

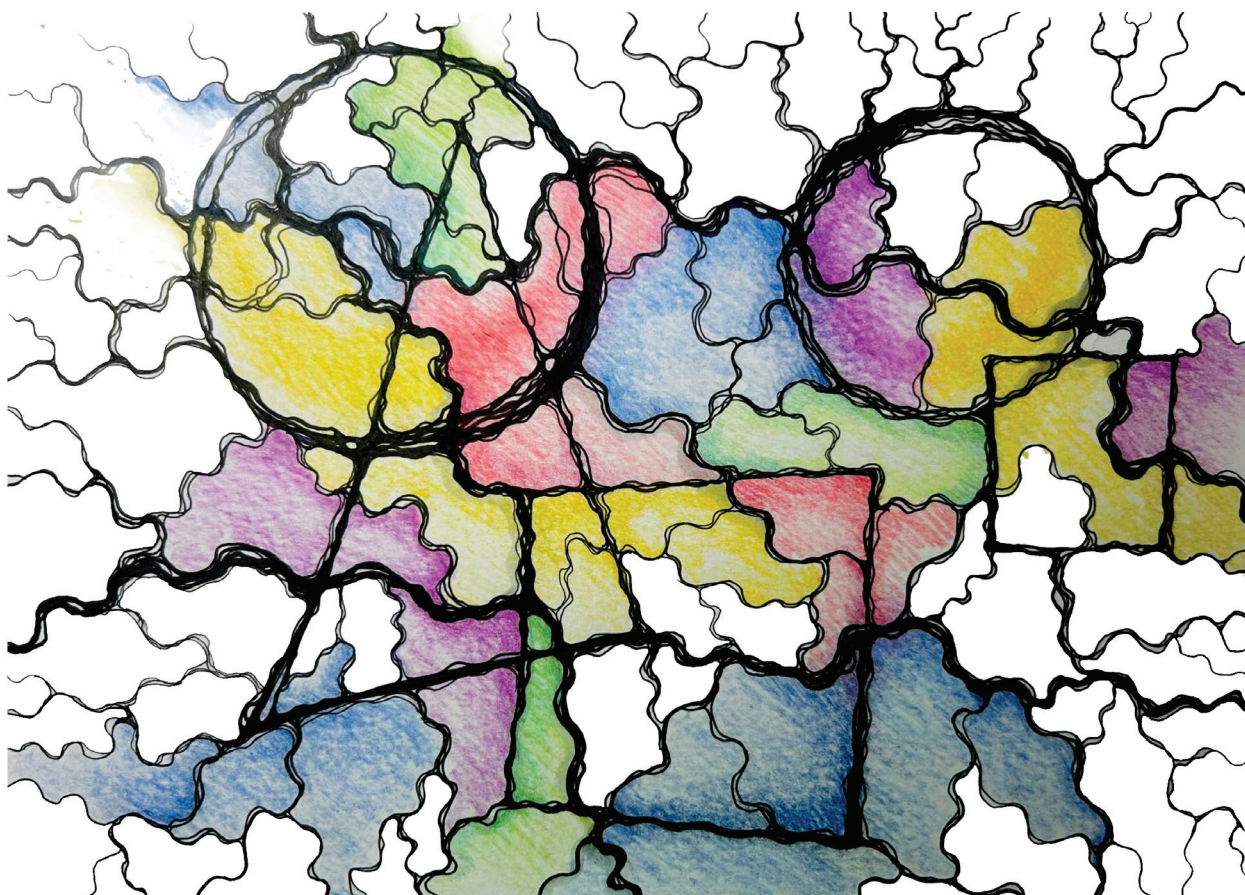


Linie neurografică - armonizare

Un element care are multă relevanță în creația scenică, dreptunghiul, în neurografică are aceeași valoare cu pătratul, neexistând ca element distinct. În teoria hermetică a elementelor, dreptunghiul este un simbol al elementului lemn, primind astfel sensuri noi, diferite.

### Activul III – rotunjirea

„Rotunjirea” sau „conjugarea” reprezintă un model grafic unic al lui Piskarev, ce presupune rotunjirea colțurilor formate prin intersectarea liniilor și a tot ceea ce ar putea crea senzația de ascuțit, tăios, frânt sau conflictual. Rotunjirea se face întotdeauna în formă de zâmbet (convex), care va fi schițat prin intermediul liniei. Acesta e un proces de armonizare și de dizolvare a conflictelor, producând în același timp plăcere, bucurie și satisfacție estetică.



Neurocompoziție – forme geometrice

Creierul se cartografiază până la vârsta de 7 ani. Nu putem experimenta întreaga viață după aceleași repere, rulând această configurație la nesfârșit. E nevoie de o actualizare la timpul prezent. Niciun proces de creație nu există la timpul trecut. Creăm în prezent în raport cu condițiile prezente, reale,

ce-i drept prin abilități și capacități exersate în trecut, dar și prin altele noi, în proces prezent de dezvoltare. Prin această armonizare din desenul neurografic ce amintește de „tehnica elementelor componente” din Gestalt, schimbăm proiecția mentală prin modificarea vizuală a caracteristicilor



formeii mentale pe care o proiectăm. Prin acest proces neurografic, reglăm cortexul cerebral, acționând asupra reflexelor, gândurilor și activităților mentale. Această linie organică ce reprezintă energia și informația va fi ușor de recunoscut de către creier ca aparținând sistemului (fiind similară structurilor din sistemul nervos), ceea ce îi va da siguranță și relaxare, iar linia noastră devine o continuare în exterior a structurilor interne, precum și a conținutului ergo-informațional. Prin rotunjire creăm flux coerent, fluiditate fără asperități, fără fricțiuni, armonizăm conflictele mentale.

#### Activ IV – Algoritmul de bază

Algoritmul de bază stă la baza tuturor algoritmilor neurografici. Acest algoritm are opt reguli/ pași de bază:

1. *Tema (harta mentală nucleu – simptome)*

2. *Compoziția* (aruncare sau figuri geometrice – acest algoritm este singurul în care se procedează prin aruncare/ catharsis). Compoziția de bază este generată de această exprimare impulsivă, prin linie liberă, necontrolată, a cumulului de emoții, stări și pulsioni, ca o eliberare cathartică.

3. *Armonizarea* – armonizăm toate conflictele, tensiunile, asperitățile oglindite prin catharsis.

3.1. *Rotunjirea* – rotunjim intersecțiile, transformăm conflictele, ascuțimile în rotunjimi blânde.

*Neurografarea* – modulăm și modelăm linii, forme sau intersecții și prin acestea dezvoltăm plasticitatea creierului, rescriem linii de cod și

programe, creăm noi conexiuni, prin atenție conștientă, observare și autorefecție.

4. *Integrare*

4.1. *Figura și fondul* – integram/ dizolvăm figurile/ formele în fond

4.2. *Arhetipare/ integrare* – prin culoare, accese și integram la nivel arhetipal (cele cinci elemente), de subconștient colectiv.

5. *Liniiile câmpului* – liniiile de forță ale compoziției – conexiunea cu câmpul, cu Esența – *Esențializare*.

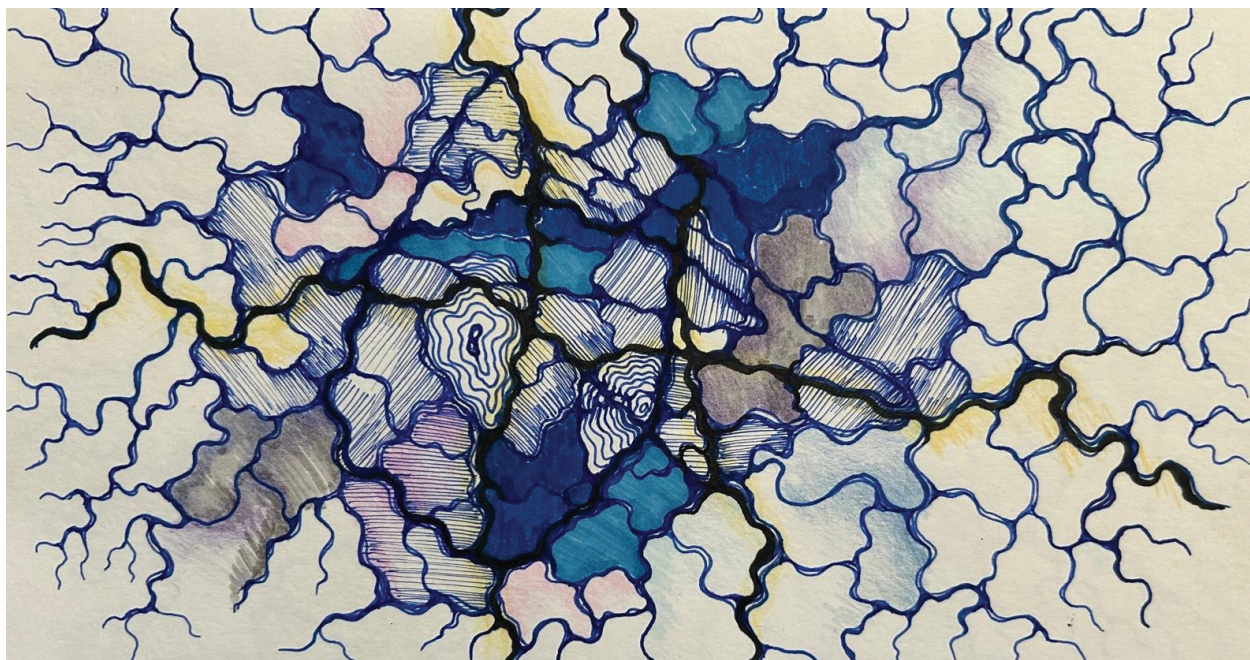
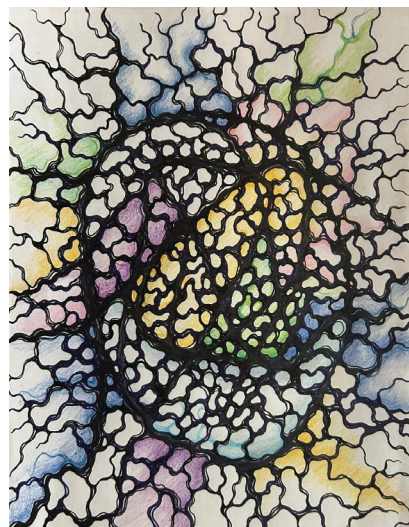
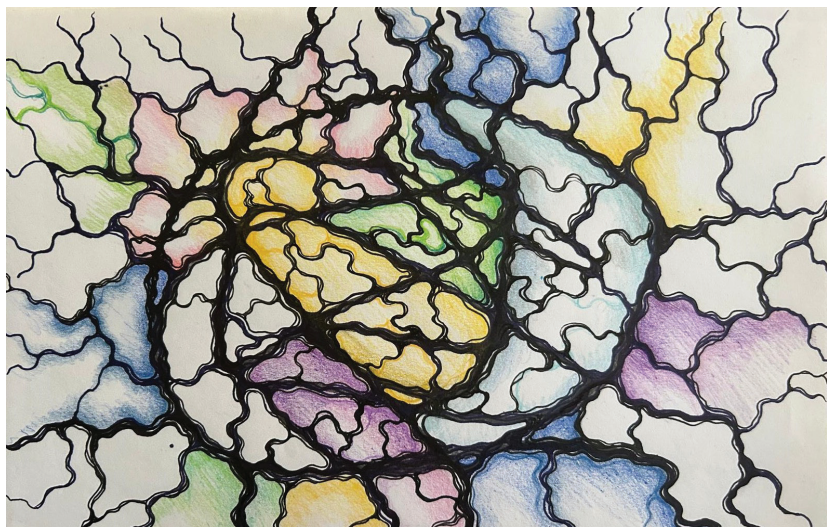
6. *Figura de fixație/ sigiliul* – amprenta energetică a procesului împlinit.

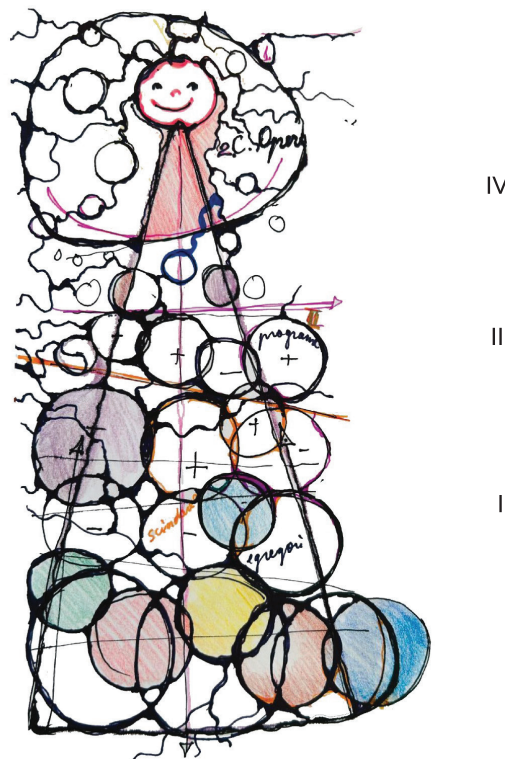
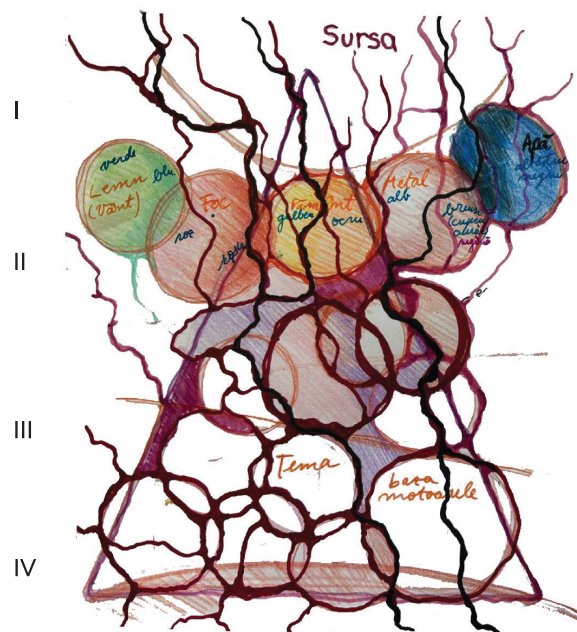
7. *Stilizarea/ personalizarea* – ultimele retușuri, până ce lucrarea ne aduce satisfacția estetică deplină.

8. *Tema 2 – Perspectivarea* – destinația finală – evaluăm rezultatul procesului, prin ceea ce simțim, prin ce *insight*-uri apar, observăm dacă în urma procesului totul a fost integrat și echilibrat sau ce aspecte necesită mai multă atenție sau ar putea deveni o nouă temă de procesare.

8.1. „20 de cuvinte în 2 minute” – din care rezultă *Harta mentală a comorilor/ transformării*.

Algoritmul de bază poate fi privit și ca o formă de lucru cu părțile psihismului nostru, o constelație interioară (IFS – *Internal Family Sistem* sau sistemul autohton, ReGeneration, creat de Anca Maței) oglindită în cel mai intim mod (prin desen) în exterior (pe hârtie). Studiul empiric, cunoscând și practicând cele trei sisteme, a dovedit eficiența





Piramida creației/ conștiinței

Stânga sus: piramida creației normale

Dreapta sus: piramida creației inverse

Pe pagina anterioară

Stânga și dreapta sus:

Algoritm AER 1 – Algoritmul de eliminare a restricțiilor

Jos: Algoritm AER

– EXPRESS

I. Nivel conștient (1+2)

1. conștiința actuală (memoria de lucru) – tema 1.0 + supraexercițiul/ 20 de cuvinte în 2 min.
2. conștiința operativă/ memoria implicită

II. Nivel subconștient personal

- viață actuală
- vieți anterioare

III. Nivel subconștient colectiv

- subconștientul Egregorilor (4.1) – figură și fond
- subconștientul Arhetipurilor (4.2) – arhetipare

5. Linia câmpului și granița dintre III și IV

IV. Nivel celor cinci elemente + Sursă/ Esență/ Drive/ Flow

6. Figura fixației

7. Stilizarea

8. Tema 2.0 – întoarcerea în Ego conștient

maximă prin abordarea corelativă, în sensul Unității cunoașterii. Pentru mine, ca desenator, dar nu numai (oricine poate desena prin neurografică), procesele de integrare, transformare, dezvoltare, proiectare și planificare sunt mult mai eficiente exprimate prin desen conștient, neurografic.

Odată cu ceilalți algoritmi principali, situaționali, de acțiune și *coaching*, putem vorbi tot de constelații, însă acestea se mută în exterior în mare parte, în funcție de sistemul de referință, respectiv de temă. În neurografică, întotdeauna desenăm ghidați de temă (nucleu), de intenția clară. Ca și în hărțile mentale, tema trebuie să fie clară, concisă, să condenseze totul într-un cuvânt cheie, maxim două.

Metoda se dezvoltă pe baza principiului creației din metafizica hermetică, însă Piskarev construiește pe verticală, pornind de la un concept piramidal – „piramida dezvoltării” –, având drept corespondent „piramida nevoilor” a lui Maslow (vezi pagina anterioară).

Ca și în metafizica hermetică, Piskarev se raportează la creație în două moduri:

I. De la simplu la complex – procesul de *creație normală* – de la sursă/ esență spre toate lucrurile;

II. De la complex la simplu – procesul de *creație inversă* – de la toate lucrurile și aspectele realității noastre tridimensionale, ne întoarcem către Sursă, către Esență.

### *Creația normală – metafizica hermetică*

Din Sursă/ Esență/ Vid/ Zero – se naște 1 (unu)/ Unitatea/ Câmpul unificat/ insepararea/ armonia dintre corp, minte, emoții, energie și spirit (suflet) – din 1 (unu) se naște 2 (doi)/ Realitatea

duală/ forțele energiilor yin și yang (legate de emoție, de ceea ce simțim, de lumea polarităților: pozitiv/ negativ, bine/ rău; frumos/ urât etc.), spațiu și timp – din această fuziune a forțelor contradictorii se naște 3 (trei, „trans”, trinitate, transcreier), realitatea tridimensională, realitatea noastră. Astfel, la nivel arhetipal, energia universală se polarizează în procesul de creație, iar vibrațiile diferite se vor manifesta prin intermediul celor cinci elemente fundamentale de manifestare: lemn, foc, pământ, metal/ aer și apă. Aerul e considerat ca fiind energia pură, Sursa, însă este prezent prin calitatea metalului (considerat alchimistul elementelor) de a reprezenta conexiunea indestructibilă cu Sursa – duhul, Sfântul duh din religie. În știința hermetică, această dublă calitate va fi reprezentată atât prin culoarea alb, cât și prin culoarea auriu sau brun/ cupru. În neurografică, metalul este reprezentat prin brun, gri în desen, iar Sursa/ Câmpul, energia universală este reprezentată prin această componentă de aer, respectiv prin culoarea albă a hârtiei. Așadar, albul este considerat culoare în neurografică, având un rol important, în timp ce culorile metalizate nu sunt permise, din cauza tendinței metalului de a se contracta, de a rămâne compact, fără a permite fuziunea cu celelalte culori, în consecință împiedicând procesul de integrare/ dizolvare.

Următorul nivel este cel al tuturor lucrurilor, „cele 10.000 de lucruri”, multitudinea informațională în care ne pierdem, Mentalul colectiv, Conștiința colectivă – ceea ce se cunoaște sau nu până acum.

Când ne pierdem în noianul de informație și nu mai înțelegem, ne pierdem reperele, e nevoie să parcurgem procesul invers și să ne întoarcem la

Sursă, de la tot ce a adus în noi mentalul colectiv ca informație, de la toate programele mentale către esență, pentru a putea urma apoi un proces de creație normal. Iată cum procesul de creație, privit și din această perspectivă, implică etapele de personalizare și esențializare, tema și coordonatele principale de cercetare.

Vom parcurge etapele procesului din neurografică, pentru ca apoi să le reprezentăm, să le încadrăm ca etape ale *procesului de creație neurografică*, să le ilustrăm din perspectiva piramidei conștiinței, respectiv a celei a dezvoltării, așa cum a mai numit-o Piskarev. Vom ajunge astfel, printr-o percepție extinsă, la un *proces de creație conștient*, cu adevărat transformator, cu aplicabilitate și în sfera teatrului.

Din perspectivă mai amplă, sferică, prin extinderea spre infinit ajungi la centru, la esență, care la rândul ei reprezintă întregul (potențial) condensat și în care incursiunea tinde tot spre infinit – „precum e înăuntru, așa e și în afară; precum e sus, așa e și jos” și viceversa (potrivit științei hermetice). Această viziune susține curgerea fluxului în buclă dublă (semnul infinitului), ce-și are sursa și în mișcarea cu dublu sens a câmpului de torsiune, purtătorul informațional, în tandem cu cel electromagnetic, ca purtător al energiei. Astfel ne putem explica și existența celor două circuite sau sensuri de creație – normal și invers.

*Etapele procesului neurografic – Algoritmul de bază*

Procesul neurografic se bazează pe o serie de algoritmi de transformare. După cum am văzut, al patrulea principiu activ este algoritmul de bază

la care ne vom referi pentru început. Acesta stă la baza tuturor algoritmilor neurografici.

#### **Activ IV**

*Algoritmul de dizolvare a barierelor mentale/ de transcendere a filtrelor perceptuale limitative* – cu alte cuvinte, acesta este și un algoritm de extindere a percepției.

##### 1. Tema

În planul conștiinței, pasul 1 se raportează la nivelul de bază al conștiinței:

*Conștiința personală* (personalitate, Ego, zona rațională) e formată din:

a) *Conștiința actuală* – cunoștințele și percepțiile pe care le avem în acest moment, în prezent, în cadrul experienței noastre imediate. Conștiința actuală este în legătură cu starea de trezire și cu capacitatea noastră de a observa, de a gândi și de a fi conștient de propriile gânduri, senzații și experiențe în timp real (cele opt simțuri). Ea este legată de prezentul imediat, de ceea ce se întâmplă aici și acum, în timp ce ne implicăm în ceea ce facem în acest moment. Ea poate implica observarea și înțelegerea evenimentelor, percepțiilor și gândurilor care se desfășoară în prezent. Este modul în care suntem prezenți și conștienți de ceea ce ne înconjoară în momentul actual.

b) *Conștiința operativă* (operațională sau de lucru) – concept din domeniul psihologiei cognitive care se referă la capacitatea de a menține și de a manipula informația într-o stare de activare conștientă și de a o utiliza într-un mod eficient într-o

sarcină specifică. Acest tip de conștiință se referă la procesele cognitive active și la fluxul de gândire care este implicat în rezolvarea problemelor, luarea deciziilor și îndeplinirea sarcinilor la nivel mental. Ea este asociată cu starea de focalizare și de atenție concentrată asupra unei anumite sarcini sau a unui anumit set de informații, în timp ce alte informații sau stimuli pot fi temporar excluși.

Aceasta implică și limite:

1. *Limitare în capacitate* – conștiința operativă are o capacitate limitată de a menține informații active în minte în același timp. De obicei, aceasta se referă la capacitatea de a menține și de a lucra cu un număr limitat de elemente sau de informații relevante într-un moment dat;

2. *Focalizare selectivă* – conștiința operativă implică focalizarea atenției asupra informațiilor relevante și ignorarea sau inhibarea informațiilor irelevante. Acest proces de selectare și focalizare ajută la menținerea atenției și la evitarea suprasolicității cognitive;

3. *Manipulare activă a informațiilor* – conștiința operativă permite manipularea și transformarea activă a informațiilor mentale. Aceasta implică procese cognitive precum codificarea, organizarea, compararea, combinația și evaluarea informațiilor pentru a rezolva probleme și a lua decizii.

4. *Rezistență la interferențe* – conștiința operativă are capacitatea de a rezista interferențelor și distragerilor și de a reveni rapid la sarcina sau informația relevantă după ce a fost întreruptă sau distrasă.

Conștiința operativă este esențială pentru rezolvarea problemelor, planificare, luarea deciziilor, învățare și îndeplinirea sarcinilor cognitive complexe. Înțelegerea acestui concept ajută la

explorarea modului în care funcționează procesele cognitive în activitățile de zi cu zi și în contexte mai largi de muncă și performanță.

Așa cum am susținut și în relevarea etapelor procesului creativ, pentru stabilirea temei, a intenției, a scopului, fără de care nu poate exista niciun demers creativ, avem nevoie de aceste funcții ale sistemului nostru/ ale zonei de conștient a creierului nostru, care ocupă o proporție de 10% din capacitatea minții noastre. În această etapă, creierul se află în frecvență beta.

Psihologul cognitiv George A. Miller, într-un articol clasic publicat în 1956, intitulat „The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information” („Numărul magic 7, plus sau minus 2: Unele limite ale capacității noastre de a procesa informații”), a argumentat că memoria de lucru umană are o capacitate limitată de a menține și a procesa informații. Miller a observat că oamenii pot menține în mod eficient în minte aproximativ șapte elemente, cum ar fi cifre, cuvinte sau obiecte, plus sau minus două. Acesta a devenit cunoscut sub numele de „numărul magic 7, plus sau minus 2”. Miller a sugerat că această capacitate limitată se datorează structurii și funcționării sistemului nostru cognitiv.

Astfel, într-un demers creativ/ terapeutic complex, evolutiv, ce presupune depășirea acestor limite mentale și perceptuale, avem nevoie să ne raportăm de la un alt nivel de conștiință sau de la accesarea succesivă a mai multor niveluri de conștiință. Cu alte cuvinte, este necesară extinderea perspectivei și extinderea conștiinței pentru a avea capacitatea de a percepe ansamblul și părțile în același timp, pentru a avea posibilitatea abordării subiectului din

mai multe perspective, posibilitatea perspectivării și a accesării întregul potențial de posibilități.

Pornim incursiunea noastră analizând simptomele – care este emoția, starea, limita care ne împiedică când atingem scopul? Ce reprezintă această temă pentru mine, care sunt avantajele, beneficiile care mă țin blocat în acest context și cum ar arăta obiectivul, starea și contextul la care îmi doresc să ajung? Ce avantaje și dezavantaje ar avea acesta?

Pentru a demara acest proces, e nevoie de acel moment de conectare profundă cu noi, cu câmpul, cu spațiul/ suprafața de lucru, cu ochii închiși, pe respirație, cu palmele așezate pe hârtia pe care urmează să desenăm. Desigur, „tehnica mandarinei” ne e de ajutor. Reflectăm, observăm. Tema trebuie să fie o reprezentare a situației ideale, să încapsuleze rezultatul dorit, ce vrem să obținem, care e scopul final, ca în hărțile mentale. Pe tot parcursul procesului neurografic este necesar să observăm, în stare de prezență, imparțial, fără a judeca – ce simțim în corp, ce gânduri apar, ce emoții resimțim, ce imagini ne apar în câmpul mental. Fiecare etapă este însoțită de reflecție.

Procesul neurografic creează puntea dintre starea de lipsă de resurse și starea de putere, de acces la resurse, de potențial, obiectivul final. Tema vizează homeostazia, binele tău și al celorlalți, al întregului sistem, starea de satisfacție sau de împlinire/ întregire. Investind energie într-un obiectiv meschin și egoist, hrănim egoul și implicit limitarea (propria bulă), scindarea, iar universul nu ne sprijină. Prin linie neurografică creăm flux de energie, linia neurografică are putere psihică. Cu cât este mai multă putere psihică implicată, cu atât rezultatul este mai spectaculos și mai aproape, îl aducem în prezent

cu mai multe linii, prin mișcarea liberă a mâinii. Cantitatea și calitatea liniilor influențează rezultatul. Totodată, e necesar să fim atenți ce aspecte hrănim, ce tip de energie amplificăm, ce programe consolidăm. Nu alimentăm stările inhibitorii pentru creativitate și limitările. Creativitatea se hrănește cu stările superioare ale Sinelui, așa cum am mai specificat, precum curajul, bucuria, compasiunea sau iubirea. Nu putem găsi soluții creative din stări de vibrație joasă (v. piramida conștiinței a lui David Hawkins). Ne vin idei și soluții inedite în timp ce experimentăm procesul cu plăcere și bucurie. Acesta poate fi considerat un tip de meditație prin desen în care atingi stări de conștiință extinsă, o *transă creativă*. Transformarea (a situației, a creierului, a vieții) este un proces activ, eminentemente experiențial.

De asemenea, găsim soluții creative pentru orice tip de conflicte, inclusiv cele din scenă, dintr-o ipostază detașată, ce ne permite o perspectivă mai amplă. Dacă ne fură o stare, ne atașăm de ea sau chiar ne identificăm cu ea, ne pierdem claritatea, ne îngustăm percepția. Putem evalua corect și controla acea situație doar de la un alt nivel, ce ne permite perspectivarea, și nu de la unul ce ne impune limitare și suferință.

Acest algoritm ne ajută și în context spectacolar, în abordarea unor teme cu deschidere creativă amplă și de impact asupra mai multor categorii de spectatori, dincolo de limitele noastre egotice. El ne ajută să ne extindem percepția și realitatea noastră evidentă, să avem o viziune mai profundă asupra personajelor dincolo de ceea ce ne transmit inițial, într-o fază incipientă, la nivel de limite personale. De cele mai multe ori, asemeni oamenilor din jur, personajele pot fi *trigger*-i, oglinzi pentru părțile

noastre neîntegrate, ceea ce ne împiedică să avem o abordare reală și profundă a lor în scenă.

1.2. La acest punct vom face un exercițiu numit „20 de cuvinte în două minute”, prin care vom putea realiza ceea ce am numit *harta emoției/ stării nucleu*. Prin acest exercițiu, vom face o incursiune în subconștient, de unde vom extrage „aleatoriu” chei (cuvinte, simboluri) ce ne vor conduce către comorile/ resurse încriptate în adâncurile ființei, care, odată descoperite, vor fi scoase la lumină și procesate. Exercițiul pare să își aibă originea în „jocul aleatoriu de cuvinte”, tehnică creativă și artistică asociată cu mișcarea suprarealistă. André Breton, în manifestul suprarealist din 1924, a subliniat importanța automatismului și a liberului flux al gândirii în procesul creativ. Chiar dacă jocul aleatoriu de cuvinte nu este menționat în mod explicit în manifestul suprarealist, ideea de a elibera gândirea de constrângerile logicii și de a permite asocierea liberă a ideilor și a elementelor neașteptate este în concordanță cu principiile suprarealismului și ale contextului nostru. Această tehnică a fost folosită de către suprarealiști și de alți artiști și scriitori pentru a explora inconștientul, pentru a aduce la suprafață imagini și idei surprinzătoare și pentru a stimula creativitatea neconvențională. Totodată, ea este relevantă și în procesul de autocunoaștere, de explorare a nivelurilor profunde ale ființei noastre.

Astfel, după ce ne-am conectat cu tema nucleu (nemulțumirea), pentru a înțelege cât mai multe aspecte ale psihismului nostru în raport cu subiectul, vom scrie timp de două minute toate cuvintele și simbolurile ce ne apar nemijlocit în peisajul mental. Anumite cuvinte poate părea că nu au nicio legătură cu tema, însă noi așternem pe hârtie tot ce apare.

Limbajul subconștientului este imaginea. Orice imagine pe care o recunoaștem este un stereotip. Orice imagine conține semnificații sau reprezentări. Fiecare semnificație sau reprezentare are o stare atașată. Percepția este influențată prin aceste stări, reprezentări de experiențe criptate în căile noastre neuronale, iar aceasta este sursa polarizării pozitiv-negativ. Reacția noastră comportamentală va reproduce întotdeauna starea din experiența inițială.

Odată scoase din umbră, în lumina conștienței, vom investiga aceste cuvinte-cheie simboluri și vom analiza relevanța lor în contextul temei noastre. Ele vor constitui harta mentală a stării nucleu. Vom fi surprinși să descoperim și să conștientizăm foarte multe aspecte ascunse ale psihismului nostru și totul va căpăta o uimitoare coerență. Psihologia consideră că procesul de conștientizare reprezintă 50% din procesul terapeutic. Neurografica este de altfel o metodă tehnopsihologică (de tehnologie în psihologie) – desenăm în funcție de temă și scop, modelând/ reprogramând creierul și căile neuronale, transformăm și transcendem.

La acest nivel, avem un conflict între ce suntem/ avem și ce vrem să fim/ avem, un conflict între părțile sistemului nostru, între protectori și părți exilate, pe care e necesar să le aducem în energia Sinelui/ Esenței, să le dizolvăm prin bucuria și plăcerea procesului creativ, prin iubirea față de frumos și de armonie.

## 2. Compoziția

Compoziția poate fi realizată printr-o aruncare (catharsis) specifică acestui algoritm de bază sau poate fi creată din figuri geometrice (cerc, triunghi,



pătrat), toate completate, cuprinse și integrate prin liniile neurografice.

### *Aruncarea sau catharsis-ul*

Conectați cu simptomul, cu nemulțumirea nucleu și încărcăți de procedurile anterioare, inspirăm adânc și, pe expirație, eliberăm pe hârtie toată tensiunea resimțită și acumulată într-un mod impulsiv, necontrolat, ce poate fi însoțit chiar de strigăt, de exprimare sonoră. Aruncăm în pagină tot acel tumult interior, mental și emoțional – un desen gestual. Reflectăm asupra stărilor pe care le resimțim în corp, asupra emoțiilor care apar, asupra gândurilor și imaginilor care se ivesc în peisajul mental. Apoi, fie trecem în etapa următoare, la rotunjire, fie identificăm figurile mari din catharsis-ul nostru și vedem ce ne comunică ele și creăm din ele o compoziție de la care să plecăm mai departe.

Dacă nu e o *aruncare*, compoziția poate pleca de la un *punct primordial*. Astfel, ne plimbăm cu markerul pe deasupra hârtiei și, unde simțim, facem un punct. Acela va fi centrul lumii noastre, centrul unei figuri, iar apoi, plecând din alt punct, vom realiza altă figură, până ce vom crea o compoziție din figuri geometrice pentru care vom găsi semnificații. Ce înseamnă această formă pentru mine? Ce experimentezi când desenez (forma sau linia)? Această observare vigilentă/ reflecție/ *mind-sight*, care se desfășoară pe tot parcursul procesului creativ (de desenare), provine, pe de o parte, din teoria cuantică a observatorului – conform căreia când apare observatorul electronul/ obiectul observat își schimbă comportamentul – și apoi din tehnicile terapeutice Gestalt (desenul liber/

desenul imaginativ/ desenul dialogat) sau din NLP (tehnica submodalităților) și este un aspect esențial în procesul de creație conștientă.

În general, e important să mergem cu linia împotriva tiparului de gândire obișnuit exprimat comportamental sau gestual prin desen, deci contraintuitiv. Dacă mâna vrea să o ia la stânga, desenând linia neurografică, eu o voi devia conștient și voi crea un nou traseu neașteptat. Peste orice tip de formă, orice linie, suprapunem linia neurografică – o cuprindem, o îmbrățișăm, o dizolvăm. Orice linie va fi neurografiată, devine organică și o integrăm ulterior în fond, în câmp. Cel mai adesea, acest proces trezește multe trăiri, dar și plăcere. Pentru un artist, pentru care desenul este un gest firesc, există un risc mai mare de a aluneca în *pattern*-urile învățate și mult exersate, în ceea ce știe el că ar trebui să iasă.

### 3. Armonizare

#### 3.1. Rotunjirea

#### 3.2. Neurografarea

Dacă până acum am reușit să întredeschidem câte puțin supapele subconștientului nostru, de la acest nivel starea de vibrație alpha este deplin instalată și ne afundăm tot mai mult în straturile subconștientului. În primă fază, explorăm subconștientul personal, care determină ceea ce experimentăm în corpul nostru, ca urmare a relaxării centrului de control al creierului. De aceea, devine tot mai importantă atenția conștientă, conștientizarea a ceea ce experimentăm în timpul procesului pe toate cele patru niveluri (corp, emoții, gânduri, imagini), prin cele opt simțuri. Odată

cu pasul 3, pătrundem treptat într-o altă stare de conștiință, schimbăm nivelul de percepție, intrăm ușor în *transa creativă*. Începem să modulăm, să înscriem/ inserăm formele în conturul/ peisajul nostru neuronal, facem cunoscută intenția noastră creierului, care o va putea percepe și recunoaște ca pe ceva natural. Rotunjim, armonizăm colțurile, orice asperități, ascuțimi, forme conflictuale sau intersecții și le transformăm, așa cum am mai spus, în zâmbet. Prin linia neurografică, conferim curgere și flux, calități pe care arhetipul apei îl conferă liniei neurografice. Grafica are un aspect bionic, nu de plasă sau de sârmă înghimpată. Armonia generează un semnal de libertate, creează relaxare, plăcere, stare de bine. Căutăm frumosul din tot și toate și îl facem vizibil, nu creăm din frică, furie, frustrare sau conflict. Se schimbă astfel chimia corpului, creierul începe să activeze neurotransmițători buni, să secrete hormoni ai fericirii și de creștere, de refacere și scade producția de hormoni ai stresului precum cortizolul, adrenalina și noradrenalina.

De asemenea, creierul poate intra treptat în stare de frecvență theta, starea ideală pentru procesarea traumelor din prima copilărie, generate în această stare de vibrația creierului. Este starea predominantă în prima copilărie, ce caracterizează ceea ce este numită „mîntea magică”. (Sunt aspecte la care revin intenționat, mai ales dacă au fost dezvoltate în prima carte, creând noi asocieri cu contexte diferite, pentru a fi reținute și integrate.)

Reușita apare atunci când energia implicată în desen este mai mare decât cea atașată temei nucleu, problemei. Desenăm cu detașare, fără încrâncenare, dar cu pasiune și bucurie.

#### 4.1. *Figură și fond (tot un concept Gestalt)*

Dacă până acum am experimentat lumea interioară, la acest moment ne extindem și lansăm în exterior mesajul transformării noastre prin mai multe conexiuni cu sistemul, cu egregorii. Satisfacem una dintre nevoile psihologice de bază, apartenența. Ne raportăm la relația cu ceilalți și la spațiul mental dintre noi. Cream mai multe celule de gândire, ce vor fi de asemenea integrate. După cum am spus, linia neurografică furnizează neuro-energie. Prin urmare, cu cât mai multe linii furnizăm creierului, cu atât mai multă energie.

La nivel de conștiință, Piskarev asociază acest pas chiar cu nivelul subconștientului transpersonal, cu memoria altor vieți. Aceste niveluri ale subconștientului (personal și transpersonal) ne determină viața, tipul de percepție și comportamentul reactiv, într-un mod automat, până la accesarea, conștientizarea și procesarea/ integrarea acestor aspecte.

Acest pas se poate numi și contextualizare. Conectăm forma cu întreg câmpul mental de energie și informație, scoțând liniile în afara figurii, spre infinit (căci foaia noastră nu are margini, cum nu are nici câmpul) și astfel dizolvăm tiparul subconștient în energia esențială a Câmpului Universal de potențial infinit/ a Sursei/ a Sinelui/ a Esenței Divine. Explorăm, construim mai multe scenarii și posibilități, captăm soluții pentru tema noastră din acest câmp unificat al tuturor posibilităților. Raportându-ne la ceva mai mare, amplificăm sursa de potențial în realizarea scopului. Cream cât mai multe conexiuni până ce umplem suficient câmpul mental de aceste noi conexiuni ce poartă energia mesajului nostru (ca și ramificațiile din harta mentală).

Frumosul pe care îl generăm înseamnă și nepericulos, ceea ce transmite siguranță, o altă nevoie psihologică de bază, ceea ce determină ieșirea din tiparul „fugă sau încremenire”. Desigur, prin procesul creativ conștient, prin modul în care conducem linia conștient acolo unde intenționăm, contraintuitiv, satisfacem și cea de a treia nevoie psihologică de bază, nevoia de control (dopamină – motivație, poftă).

#### 4.2 Arhetiparea – integrarea

Prin acest pas, realizăm legătura cu *arhetipurile universale*, la nivelul conștiinței colective (al inconștientului colectiv – Carl Jung). Astfel acesta este momentul în care trecem la un nivel și mai subtil și mai profund. La acest nivel, creierul se află în stare theta și chiar delta.

*Arhetiparea* se realizează prin intermediul culorilor, cromatica în neurografică bazându-se pe teoria hermetică Wu Xing, „a celor cinci elemente/energii”, arhetipuri ce stau la baza creației întregului Univers.

Potrivit teoriei Wu Xing, există cinci elemente fundamentale sau cinci faze/energii, care sunt considerate a fi componentele de bază ale întregului Univers și care interacționează într-un ciclu dinamic. Aceste elemente sunt:

*Lemnul* (木, *mù*): Lemnul reprezintă energia creșterii, a expansiunii, a flexibilității și a noilor începuturi. El este asociat cu primăvara și cu energia de creștere și regenerare, fiind reprezentat prin culoarea *verde* și forma dreptunghiulară. În forma sa Yin corespunde ierbii, plantelor, iar în forma Yang, copacului. În asociere cu vântul, primește

și reprezentarea culorii *albastru deschis*, *bleu*. În scenă, poate fi reprezentat prin plante, arbuști, obiecte de culoare verde. (Mobilierul, decorul din lemn nu este întotdeauna acceptat ca reprezentând acest element, pentru că nu este o materie vie.)

*Focul* (火, *huǒ*): Focul reprezintă energia transformării, a pasiunii, a entuziasmului și a acțiunii. El este asociat cu vara și cu energia de transformare și de ardere. Aceasta este reprezentă prin culoarea *roșie*, la care se mai adaugă și altele, precum purpuriul, portocaliul închis, rozul, lila, violetul, fucsia, vișiniul sau movul. Forma corespondentă e triunghiul. Aspectul Yin este reprezentat prin orice sursă de iluminare și de foc, iar cel Yang, de soare. În scenă, e reprezentat prin prezența reflectoarelor, o lumânare aprinsă, printr-o lampă sau veioză, printr-o sobă, un șemineu sau obiecte de culoare roșie.

*Pământul* (土, *tǔ*): Pământul reprezintă energia stabilității, a centrării, a hrănirii și a conexiunii. El este asociat cu planul fizic, cu materia și cu energia de manifestare și conectare, cu stabilitatea, conținerea și susținerea. El corespunde culorilor *galben*, *ocru* și *orange deschis*. În neurografică, se spune că niciodată nu e prea mult galben. El e reprezentat prin *pătrat*, iar în scenă de pământ, pietre, statuete sau elemente în culorile aferente. Conexiunea interumană și grija/atenția față de parteneri, de echipă, întrajutorarea lor sunt tot o manifestare a elementului pământ.

*Metalul* (金, *jīn*): Metalul reprezintă energia clarității, a structurii, a discernământului și a valorii. El este asociat cu toamna și cu energia de contractare și de ascuțime. Semnifică legătura cu Divinitatea, cu cerul (arhetipul Sfântului Duh). De aceea, el este conectat, conține și elementul *Aer*.

Este considerat alchimistul elementelor, cel ce le alchimizează pe toate. Este reprezentat prin *cerc*. El este exprimat prin culoarea *brun, cupru, rugină* (în neurografică) și *auriu*. În teoria lui Piskarev, *albul*, care în accepțiunea generală reprezintă Metalul, este preluat de componenta Aer și reprezintă Câmpul esențial, Universul, spațiul nelimitat al colii de desen. Piskarev nu recomandă folosirea culorii aurii, deoarece acest pigment nu permite fuziunea și integrarea, tocmai pentru că metalul are proprietatea de a se contracta și compacta.

Apa (水, *shui*): Apa reprezintă energia adaptabilității, a intuiției, a fluidității și a profunzimii/adâncului, a înțelepciunii, a perseverenței și a forței de penetrare, de acțiune. Ea este asociată cu iarna și cu energia de curgere, cu comunicarea și creativitatea. Cromatica aferentă este *albastru închis și negru*. Apa este reprezentată prin *linia neurografică*.

Aceste elemente nu sunt considerate entități statice (de aceea sunt numite și mișcări), ci mai degrabă aspecte ale unui ciclu continuu de transformare și interacțiune, ca și culorile. Teoria Wu Xing susține că există relații interdependente și interacțiuni între aceste elemente, fiecare având capacități de generare/ susținere, control/ echilibrare și distrugere/ transformare reciprocă.

Teoria Wu Xing este aplicată în diferite domenii, în scopul înțelegerii și armonizării naturii și a umanității cu universul. În neurografică, aceste arhetipuri, reprezentate prin culori, realizează apropierea de sursă, fuziunea, integrarea în câmpul universal, reprezentat prin culoarea albă a paginii, cea care conține toate celelalte culori, ea fiind considerată culoare în neurografică. Menținerea părților

albe în compoziție reprezintă aportul Universului la planul nostru. Totodată, privit ca aspect al metalului, același alb alchimizează totul. În același timp, negrul liniei neurografice absoarbe energiile tuturor culorilor/ arhetipurilor și le transmite mai departe spre infinit integrat, fuzional – apa preia informația, are memorie și o conduce mai departe. Din altă perspectivă, proprietatea de apă a liniei face ca aceasta să dizolve și dilueze posibilele structuri dense (bariere, diguri, constructe mentale) pe care le întâlnește sau poate pur și simplu să dărâme prin forța ei, totodată purificând.

Culoarea poate susține, amplifica sau schimba/ transforma procesul. Integrăm, adunăm diferite celule și părți de gândire create prin desen neurografic împreună, într-un sistem, colorând întotdeauna peste linii cel puțin câte două celule cu aceeași culoare, integrând astfel în același timp și linia. Nicio celulă nu poate rămâne singulară. Dacă rămâne una singulară, o divizăm prin linie neurografică, creăm mai multe celule, pe care le integrăm într-un întreg. Totul aparține, nimic nu rămâne în afara sistemului sau neintegrat. Astfel, desenul neurografic poate avea și valoare de constelație sistemică, interpretată ca atare, ceea ce poate aduce un plus de înțelegere și o altă perspectivă.

##### 5. *Linii de câmp asociate cu liniile de forță din perspectiva artei – esențializarea*

Acestea sunt linii neurografice mai accentuate, mai groase, pe care le desenăm fie plecând de la niște linii deja existente, fie le trasăm independent. Important este ca ele să traverseze întregul câmp, din infinit către infinit (pe întreaga pagină),

asigurându-ne că primesc o mare parte din informația, semnificația și energia mesajului nostru, a formelor noastre. În plus, ele dau forță noilor forme și tipare create, le răspândesc în tot câmpul, spre a fi recunoscute și integrate, în timp ce vechiul tipar, cel inițial, s-a dizolvat total în spațiu, nu mai poate fi recunoscut. De aceea, ele vor fi foarte bine integrate prin linii neurografice, prin culoare, armonizate, atât ele, cât și punctele de intersecție cu celelalte structuri neurografice ale compoziției. Ele pot fi minim două și maxim cinci. E necesar să fie suficient de puternice astfel încât să devină foarte vizibile în compoziție de la o primă vedere. Prin ele, ne extindem infinit percepția/ conștiința, ajungem la Sinele nostru superior/ la Sursă, la *Esență*. Astfel, prin intermediul lor, putem primi și noi mesaje și soluții de la Univers, de la Sinele divin. Iată de ce observarea în stare de prezență a ceea ce experimentăm nu încetează nicio clipă pe parcursul desfășurării procesului. Desigur, acest nivel nu mai corespunde omului. În *algoritmul găsirii intențiilor (ideilor de creație)*, care și pornește cu desenarea liniilor de câmp, acest aspect este esențial, fiind prima și cea mai puternică resursă în proces.

## 6. Figura de fixație

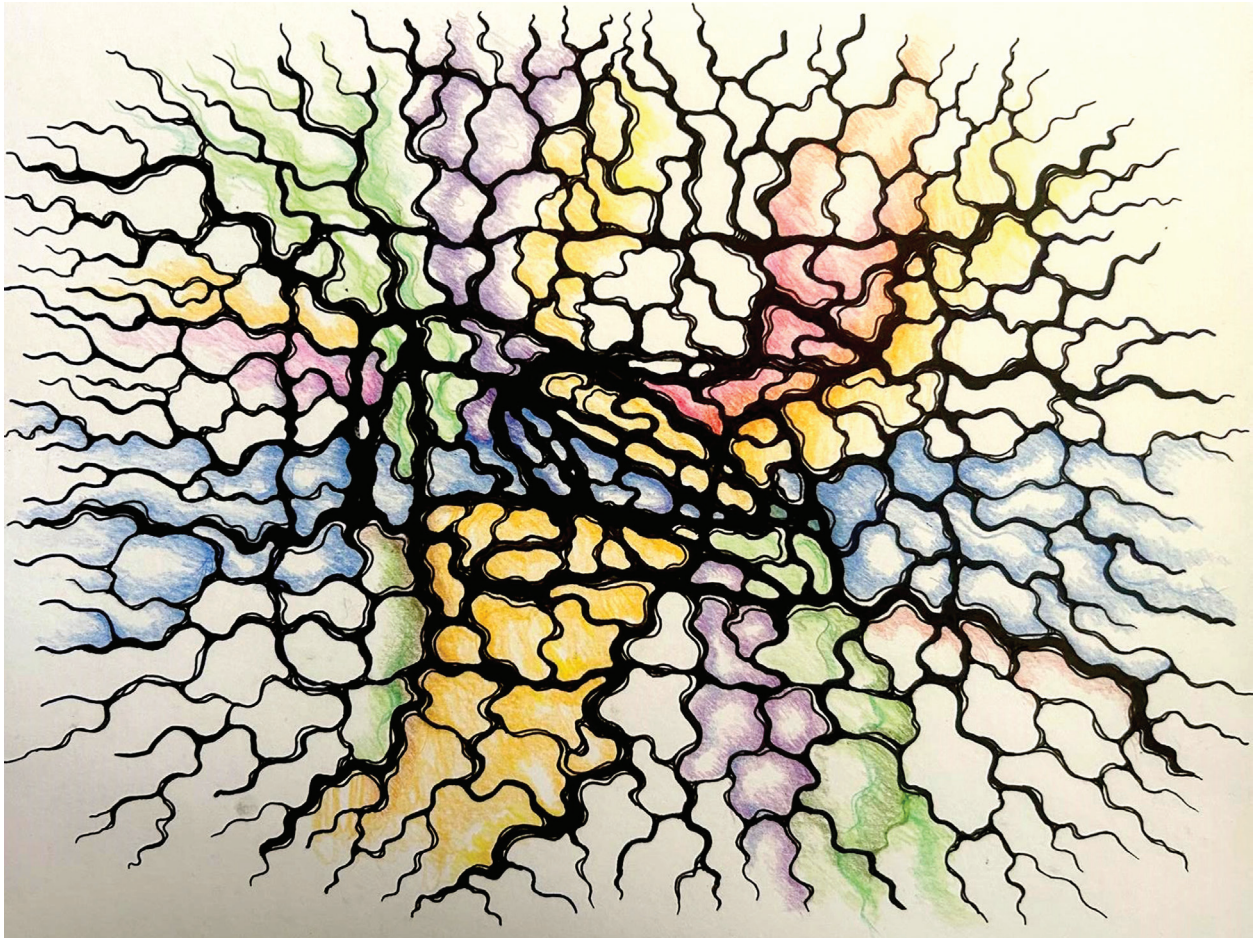
Aceasta este o figură geometrică pe care o căutăm în desen din ceea ce există, în întregime sau parțial, ori o creăm ca formă nouă desenată, eventual chiar cu altă culoare de marker, cuprinzând aspecte ale compoziției pe care le considerăm relevante, pe care ulterior le neurografiem și le integram total în compoziția neurografică. Figura de fixație pentru algoritmul de bază, de dizolvare a barierelor, trebuie să fie o formă rotundă (cerc, oval) și închisă. Aceasta dă o

reprezentare, un sens procesului nostru neurografic. Ea are valoarea unui sigiliu, este amprenta energetică a noului tipar creat, confirmarea transformării, autentificarea și totodată recunoașterea noului tipar. Ea este cea mai vizibilă. Astfel, ea poate primi și un sens similar *centrului compozițional* din limbajul artelor. Ea desemnează zona pe care simțim să punem lupa, să o fixăm, să o pecetluim. Pot fi și mai multe figuri de fixație în raport cu complexitatea temei, în funcție de algoritm, de aspectele ce se cer a fi evidențiate, însă fără a risipi prea mult atenția și, respectiv, energia. Cel puțin în algoritmul de bază, cu cât ea e mai densă/ focalizată și mai cuprinzătoare, cu atât e mai puternică, pentru că figura de fixație este asigurarea că tema se soluționează, că scopul se împlinește conform intenției. Dacă într-o compoziție avem mai multe cercuri, unul dintre ele devine prioritar, cel ce este mai relevant pentru noi având o semnificație mai puternică. Pentru această alegere, e necesar să ne întrebăm ce semnifică pentru noi acest cerc, respectiv fiecare dintre cercuri/ figuri. Ce a armonizat fiecare? Ce noduri sau conflicte a dezamorsat?

Lumea este alcătuită din cercuri/ sfere și linii, iar acestea rezonează între ele.

## 7. Stilizarea

În această etapă, observăm și evaluăm compoziția în întregul ei, mai facem retușuri unde simțim nevoia, mai completăm cu linii, cu culoare, mai rotunjim, mai accentuăm anumite detalii, până la armonizarea totală. Putem crea efectul tridimensional adăugând linii mai subțiri, dublându-le pe cele groase, jucându-ne cu dimensiunile și culorile liniilor sau prin modularea culorilor. Ajungem la



Algoritm ASS – algoritm de scoatere a sancțiunilor/ pentru depășirea barierelor mentale

un desen unitar, perfect echilibrat, cu toate părțile integrate și de o calitate estetică remarcabilă. Pentru cei ce nu desenează, atât harta mentală, cât și desenele neurografice le produc plăcere și încredere în sine, atunci când realizează ce pot

crea. Din perspectivă hermetică, unu este aproape de zero, astfel unitatea (ce caracterizează desenul neurografic) conducându-ne la Esență.

În acest punct, polarizările dispar, iar lucrarea noastră devine perfectă așa cum e și cum nu e,

ceea ce ne generează starea de satisfacția estetică totală (se produce serotonină). Creierului nostru îi este indiferent dacă ceea ce percepe e real sau imaginar. El transformă orice percepție mentală în realitate. Neurografica este astfel un limbaj care programează și reprogramează. Totul devine mai clar pe hârtie decât mental.

## 8. Tema 2 – Perspectivarea

Realizăm că orice problemă are o rezolvare grafică, transformând suferința sau neliniștea în plăcere, bucurie, energie creatoare și satisfacție estetică deplină. În plus, cum în concepția lui Stephane Lupasco estetica este „germenul sau copilăria științei cuantice”, prin acest proces în care noi devenim propriul nostru observator, iar la final ne regăsim într-o stare de satisfacție estetică deplină, primim atributul de „conștiință a conștiinței” sau *meta-conștiință (conștiența conștiinței sau conștiința conștienței, aș adăuga)*, atribut ce desemnează statutul de *creator conștient*. Această ipostază este susținută și prin procesul de *auto-coaching* pe care neurografica ni-l oferă și care provine din Gestalt – Tehnica desenului dialogat. Universul încapă în vârful creionului maestrului, a *creatorului conștient*. Avantajul practicării *creației conștiente* este faptul că devenim maestrul și co-creatorul conștient al vieții noastre.

Pentru împlinirea procesului și integrarea totală prin *perspectivare*, vom face din nou exercițiul cu „20 de cuvinte în două minute”, în urma căruia vom realiza și *harta mentală a transformării săvârșite*. Plăcerea/ bucuria produsă de satisfacția estetică este scopul suprem, fiind reprezentată în vârful

piramidei conștiinței – atât cea a lui Hawkins, cât și cea a lui Maslow. În consecință, scopul și valoarea neurograficii sunt unul și același lucru.

Pentru realizarea temei finale, însă, este important să vedem din perspectiva actuală ce mesaje mai vin din subconștient și cum le percepem acum. Soluția poate fi revelația sau poate fi un alt program limitativ, o altă parte ce se dorește văzută și procesată și pe care acum suntem pregătiți să o vedem și să o integrăm – o altă parte protectoare pe care o putem transforma într-un alt algoritm. Observăm apoi cum s-a transformat tema și concluzionăm. Înțelegem că totul se întâmplă cu un scop, cu un sens, spre binele nostru, pentru a evolua. De la acest nivel putem realiza măreția ființei noastre și cum toate experiențele noastre ne-au îmbogățit, creându-ne ca ceea ce suntem aici și acum, unici și întregi – unicitate/ diversitate în Unitate.

Modul în care un tipar limitator s-a transformat prin artă în plăcere și armonie, printr-un proces creativ conștient, responsabil, fără însă a rețra suferința inițială, ci doar plăcere și bucurie, este miraculos. Miracolul este un atribut al stării de conștiință extinsă, al integrării în absolut/ în energia Sinelui absolut. Participăm conștient la miracolul transformării noastre prin artă, o renaștere în armonie, în Unitate.

*Perspectivarea* devine destinația și totodată generatorul unui nou ciclu creativ transformator. Putem remarca faptul că în prima parte a procesului, între etapele 1 și 3 experimentăm un proces de *personalizare*, din a doua parte a etapei 3 se creează transferul către procesul *de esențializare*, pentru că în cea de a opta etapă ea să devină Esența însăși. Astfel, procesul de creație inversă s-a realizat cu succes.

Acest circuit este valabil în cazul algoritmului de bază, de eliberare, de lucrul cu propriile limite și aspecte ale psihismului nostru, însă în abordarea altor teme, a altor algoritmi de creație, de creștere sau de proiectare, ne raportăm la circuitul normal de creație, unde pornim de la esențializare, apoi ajungem la personalizare și, în final, tot la Întreg împlinitor, la armonie, la unicitate în Unitate. În acest ciclu normal, eu consider *stilizarea* ca o formă de *personalizare*. Adevărul este însă că cele două coordonate sunt și ele energii în continuă mișcare, armonizare și completare ce spiralează ca și ADN-ul sau precum celelalte structuri energetice (yin și yang), prin urmare este dificil de stabilit unde se termină una și începe cealaltă. Nici nu este acesta scopul nostru, ci acela de a realiza conștient armonia întregului pe care ele îl generează prin *creația conștientă*.

*Algoritmi de creație conștientă cu aplicabilitate în sfera spectaculară*

### I. Algoritmul găsirii ideilor/ soluțiilor

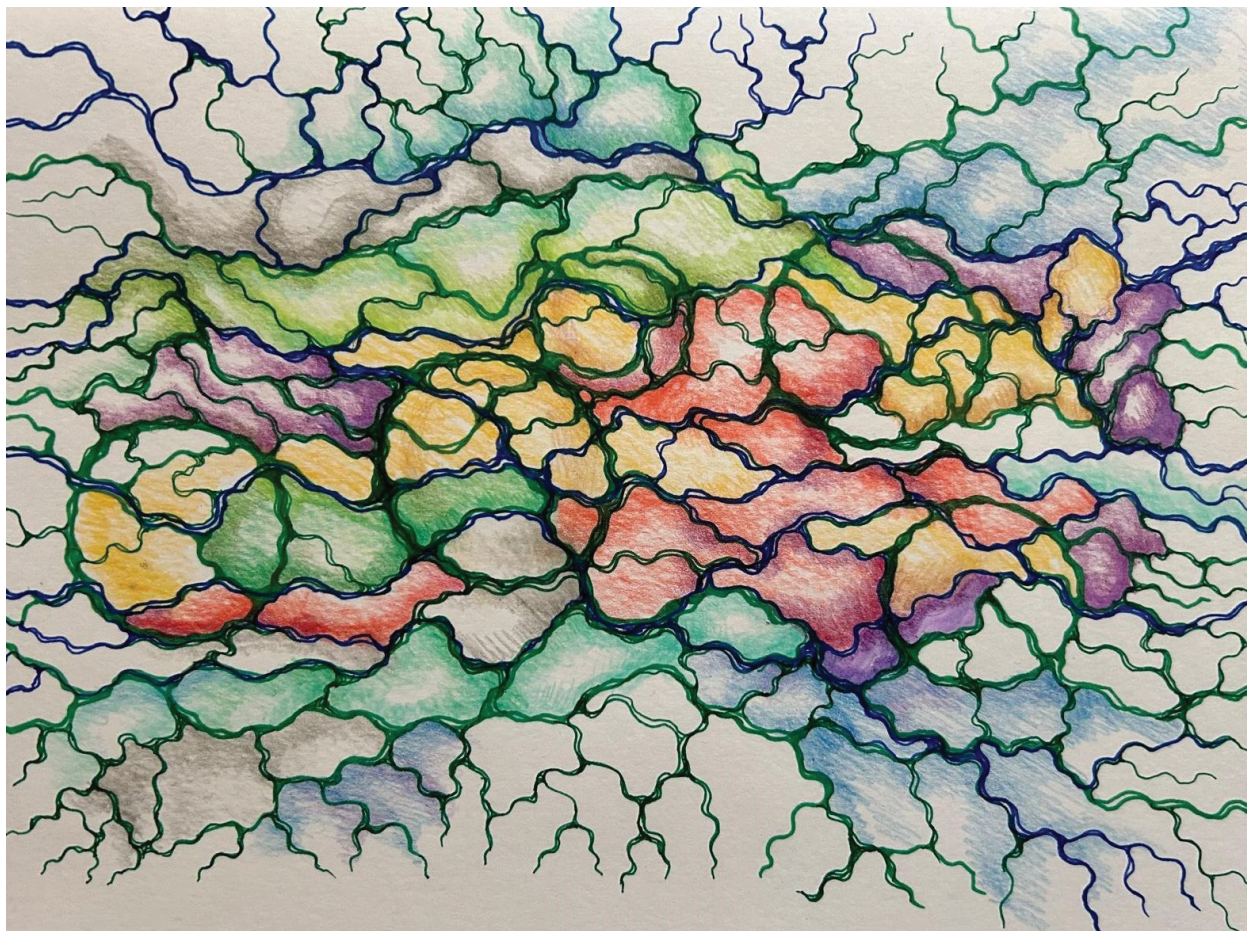
Acest algoritm face parte și din metoda de bază a lui Pavel Piskarev, însă putem crea și recrea algoritmi la infinit în funcție de creativitatea noastră și de nevoia noastră, atât timp cât ne asumăm responsabilitatea procesului și a principiilor acestei psihotehnologii, prin cunoașterea, recunoașterea și onorarea acestora în lucrul cu straturile cele mai profunde ale ființei noastre și ale psihicului nostru. Energia psihică antrenată în acest proces are forța energetică a unei centrale nucleare. Ea poate genera atât efecte dezirabile, chiar spectaculoase

asupra noastră și a celorlalți, cât și dezastre, în funcție de polarizarea energiei de către creator și de capacitatea lui de a transcende acest nivel. De aceea, extinderea conștiinței, a percepției, procesul conștient de creație, informarea corectă, precum și o gândire critică antrenată sau capacitatea de discernământ devin condiții esențiale pentru abordarea acestei metode și, totodată, capacități pe care această metodă le dezvoltă cu prisosință.

Într-un mod atipic, de această dată vom începe procesul cu pasul 5, prin a desena liniile de câmp. Este astfel nevoie să fim pregătiți pentru a sări primele etape și a ne conecta direct cu Câmpul. Creierul nostru trebuie să fie cel puțin în stare alpha pentru a putea capta informațiile din Câmpul unificat al tuturor posibilităților și pentru a le recunoaște ca fiind pentru noi, ale noastre. E necesar să creăm creierului acest context vibrațional de unde alpha/ theta, să fim astfel într-o stare relaxată, de creativitate, pentru a permite apariția vibrațiilor de tip gamma, generate în timpul *insight*-urilor creative, fiindcă undele gamma nu pot fi generate din stare beta, când hormonii de stres precum cortizolul și adrenalina sunt activi, chiar predominanți în sistem.

Acele puncte de intersecție dintre linii și noduri energetice care ne atrag atenția – vom numi puncte de interferență/ rezonanță aceste unde vibraționale reprezentate prin liniile de câmp – vor fi cuprinse și armonizate de către noi în niște cercuri de mărimi diferite după cum simțim, devenind epicentrul acestor sfere-gând totodată. În tot acest timp, starea noastră de prezență este continuă, precum și reflecția și observarea atentă a ceea ce simțim în corp, ce emoții, ce gânduri și ce imagini





ADI (algoritmul depistării intențiilor/ ideilor)

apar când desenăm fiecare linie sau fiecare cerc, ce mesaj încrîpțează fiecare și ce semnificație au pentru noi.

Odată cu crearea compoziției de cercuri, am realizat deja trei din cele opt reguli de bază

– compoziția, figura și fondul – și, evident, liniile de câmp, timp în care o realizăm deja și pe a patra, rotunjirea, care decurge natural. În timp ce neurografăm și integrăm atât prin linie, cât și prin arhetipare/ prin culoare, prind și ideile și soluțiile

noastre o formă din ce în ce mai clară în mintea noastră. Sigur, ele pot apărea instant, surprinzător și sub forma unor revelații, a unor *wow-moments* de vibrație gamma, atunci când forța noastră magnetică crește direct proporțional și cu rezonanța vibrațională. Cu cât vibrația noastră este mai înaltă (vezi piramida lui Hawkins), cu atât crește și magnetismul, iar capacitatea noastră de captare și de colapsare este mai puternică, accesând idei sau soluții mai multe și mai spectaculoase. Soluționarea și inspirația creativă au la bază calitatea bionică, caracterul de flux al liniei neurografice, ca o prelungire a stării noastre interioare de flux coerent.

Ideea principală/ ideile principale cu care am rezonat cel mai mult devin(e) figură/ figuri de fixație și vor constitui amprente puternice în Câmp, primind forța de manifestare. Apoi clarificăm totul prin stilizare, armonizăm unitar, până ce realizăm starea de satisfacție estetică totală. În ultima etapă, în exercițiul „20 de cuvinte în două minute”, realizăm harta mentală a procesului de implementare a temei noi create. În procesul de creație teatrală mai pot fi aplicați algoritmi specifici, în funcție de context, pe care eu i-am creat și îi voi prezenta ca sugestii în cele ce urmează. Fiecare cunoscător al metodei, care este și atestat, are libertatea de a crea propriii săi algoritmi personalizați și specializați.

Odată ce beneficiem de idei clare, organizate și dezvoltate prin intermediul hărții mentale, de astfel de instrumente foarte puternice în lucrul cu mintea, totul ține de capacitatea noastră de implementare a acestora în procesul normal de creație (de la Sursa 0 spre 5 – toate lucrurile).

## II. Algoritmul spectacular – Neuroconstelație spectaculară

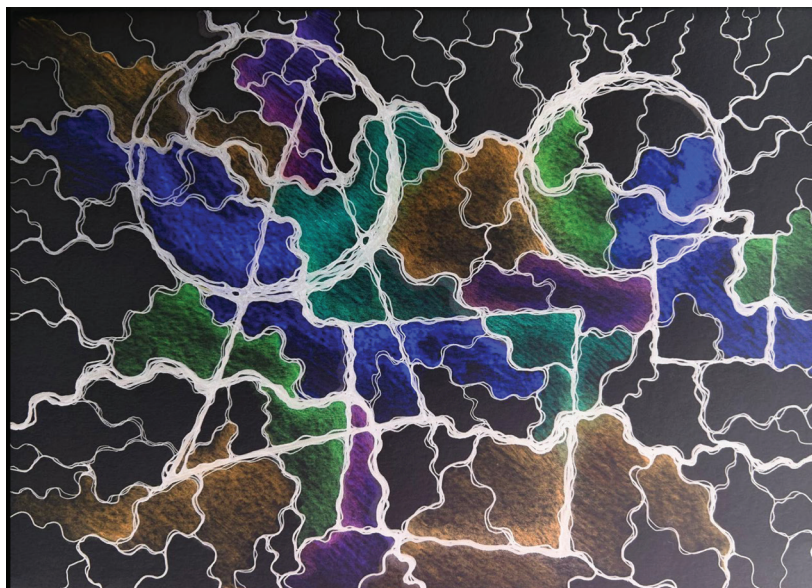
1. Începem prin a ne conecta cu tema, cu noi și cu câmpul reprezentat prin coala de hârtie, după care facem exercițiul „20 de cuvinte în două minute” – pe care îl vom numi, pe scurt, *Supraexercițiul*, datorită provenienței lui supraréaliste – pentru a genera *harta mentală nucleu de creație*.

2. Trasăm linii de câmp care ne folosesc și drept axe pentru compoziția noastră – una sau pot fi mai multe, în funcție de cum considerăm că ne folosesc ca reper compozițional. În plus, ele ne susțin și conexiunea cu câmpul și perspectiva extinsă asupra ansamblului, necesară oricărei viziuni creative teatrale.

Dacă nu ne este clară compoziția pe care ne-o dorim a fi reprezentată, putem continua jocul cu linia neurografică, până ce ne găsim contextul de rezonanță potrivit pentru crearea formelor (similar algoritmului anterior).

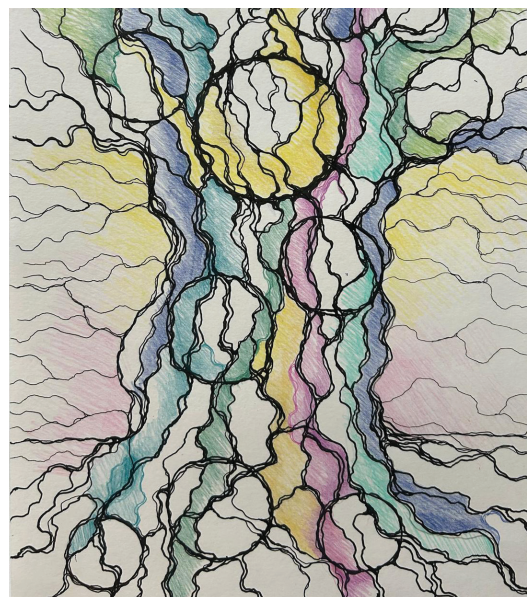
Intenția de lucru este aceea de a transpune povestea/ piesa/ scenariul în forme geometrice și linii. Compoziția se va naște în funcție de energia pe care o emană fiecare aspect în parte și în funcție de complexul de forțe sub aspect relațional. Ca în constelațiile sistemice, Câmpul ne va aduce multe aspecte profunde în lumina conștiinței, ghidându-ne către o înțelegere mai amplă și mai subtilă a adevărului privind părțile, raporturile dintre ele, rezonanța noastră cu fiecare și contextualizarea lor corectă. În funcție de aceste raporturi și de rezonanțe, vom stabili atât raportul figură-fond, cât și figura/ figurile de fixație.

Esențiale pe tot parcursul procesului rămân *observarea/ reflectarea* în stare de prezență a ceea



Neurocompoziții spectaculare  
Dreapta jos: neuroarbore – constelație spectaculară (detaliu)

ce simțim în corp, ce emoții, gânduri și imagini apar. De asemenea, e important să ne amintim la fiecare desen neurografic că forța rezultatului depinde de calitatea și cantitatea liniilor neurografice. Este un proces de laborator de creație și nu de schițe de prezentare, așa că valoarea lor constă în procesul ce implică un alt tip de rezultat estetic. Prin urmare, e important să nu ne fie teamă să neurografiem, să generăm cât mai multe linii neurografice, fără a ne atașa de forme în sine. Totul e flux în acest proces, doar observăm, conștientizăm și integrăm, până la împlinirea scopului final, când cu siguranță desenul va avea estetica sa unică și desăvârșită, generându-ne stări de satisfacție și de plăcere,



precum și o imagine clară asupra ansamblului spectacular. Dacă în realizarea schițelor scenografice normale putem experimenta și stări de stres, această metodă ne ajută să ne clarificăm viziunea în stare de plăcere și bucurie, pentru ca apoi schițele de spectacol să fie o continuare firească a acestui flux creativ. Pentru aceasta, e necesar să parcurgem întregul proces, fără a exclude etape. Ultima etapă are un rol hotărâtor în evoluția creativă ulterioară.

### III. Algoritmul caracterelor – Neurocaracter/ Neuroconstelația caracterelor

Algoritmul caracterelor este o constelație a personajelor, ceea ce desigur va genera o *hartă mentală constelativ-relațională/ o constelație sistemică*. El are la bază un algoritm din *neurocompoziție* și este un algoritm de proiectare, de acțiune, ce poate fi folosit și în crearea planului de spectacol.

Personajele vor fi reprezentate tot prin figuri geometrice (ca în algoritmul precedent). Astfel, figurile și poziționarea lor vor reprezenta caracterul personajelor, iar liniile neurografice vor crea fluxul energetic relațional, raportul figură-fond, personaj-spațiu, precum și câmpul, prin liniile de câmp. Poziționarea obiectelor în raport compozițional (unele față de celelalte) va contura raportul relațional dintre personaje.

Mesajele pe care câmpul mi le transmite în acest context constelativ vor apărea sub formă de imagini, stări, pulsuni resimțite în corp, emoții și gânduri ce așteaptă să fie captate și recunoscute prin observare și reflectate în stare de prezență, atât în *supraexercițiul* de la început, cât, mai ales, în cel de la final.

Pentru a eficientiza procesul, figurile ce reprezintă personajele pot avea scrise numele acestora, pot fi etichetate. De asemenea, putem adăuga în desenul neurografic și alte cuvinte caracterizante sau edificatoare, cuvinte cheie, în funcție de semnificația și corespondența lor. Putem adăuga simboluri, personaliza figurile sau chiar să includem desenul figurativ, explicit.

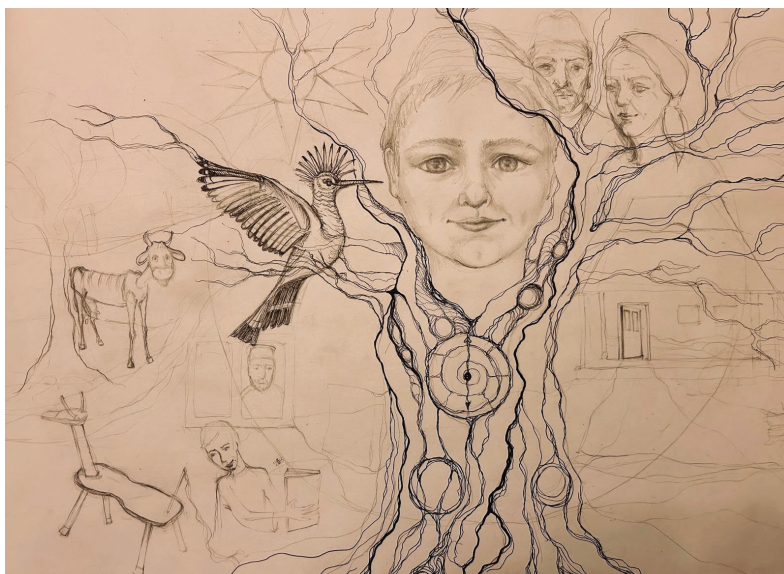
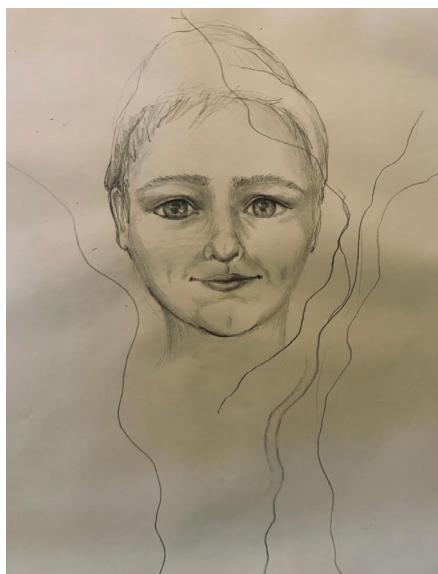
### IV. Algoritmul de neurocaracter

Algoritmul de caracter are scopul de a ne susține în cunoașterea cât mai profundă asupra caracterului unui personaj. El poate fi abordat în două moduri:

– prin aruncare (catharsis), valabil atunci când avem un prag de abordare, de conectare cu personajul, când acel personaj declanșează în noi un aspect indezirabil. În acest caz, răspunsul este în propriul nostru proces neurografic de transcendere a barierelor mentale, în lucrul cu părțile noastre, conform algoritmului de bază, fiindcă personajul nu face decât să oglindească o parte din noi, fie necunoscută încă, fie neacceptată, deci care se dorește a fi procesată și integrată.

– prin figuri geometrice – când lucrăm cu toate părțile personajului și cu ceea ce el determină în sistemul spectacular în relație cu celelalte personaje.

Varianta recomandată este un amestec între celelalte două. Atunci vom avea o abordare sistemică completă și integratoare în raport cu noi ca mediu de rezonanță, creator, în raport cu propriul sistem și în raport cu celelalte personaje, cu sistemul extins. Am înțeles acest lucru atunci când, citind un text dramatic (de exemplu, *Unchiul Vania* de A.P. Cehov) în stare de



Neuroconstelație spectaculară  
+ Algoritm de caracter-neurocaracter  
+ neurocaractere + neuroarbore

prezență activă, totală, am realizat că mă regăsesc în fiecare dintre personaje, că fiecare personaj oglindește o parte din mine. Prin urmare, am internalizat contextul spectacular, raportându-mă ca la sistemul meu intern de părți, astfel reușind să tratez în profunzime, cu înțelegere și asumare fiecare personaj și să realizez un întreg spectacular armonios și coerent.

Acest algoritm este recomandat atât pentru actor, în lucrul cu personajul pe care urmează să-l reprezinte și să-l construiască, cât și pentru noi, ceilalți creatori – în raport cu noi înșine, cu actorul, cu personajul și cu ansamblul spectacular. Actorul poate să-și depășească blocajele prin algoritmul de caracter, iar noi putem evalua imparțialitatea în raport cu cele două aspecte, asigurându-ne că avem o abordare suficient de profundă și amplă asupra amândurora, pentru a le integra în întregul reprezentat prin personajul din scenă (nu din *script*) și ansamblul spectacular.

*Notă:* Atât în algoritmul sistemic al caracterelor, cât și în algoritmul dedicat sistemului interior al unui personaj, răspunsurile vin întotdeauna în rezonanță cu părțile propriului nostru sistem. În consecință, vom găsi și soluțiile tot focalizând atenția asupra părților noastre. Integrându-le pe ale noastre, vom avea o altă perspectivă de la nivelul Esenței, al Sinelui, și astfel vom avea claritate și în abordarea părților din sistemele externe pe care le avem în atenția noastră, putându-le integra.

De asemenea, similar lucrului cu părțile psihicului nostru, vom realiza atât *harta mentală inițială/nucleu*, cât și *harta mentală a viziunii integrate* dedicată temei 2, ca urmare a *supraexercițiilor*.

În situația abordării variantei mixte a algoritmului, este de reținut faptul că prima va fi aruncarea (catharsisul), iar figurile vor fi desenate ulterior,

după neurografierea (armonizarea) și integrarea totală, până ce forma eliberării gestuale nu mai poate fi identificată. E necesar să creăm spațiu, să extindem percepția pentru a vedea părțile în ansamblul lor (o viziunea de la nivelul Sinelui, al Esenței). Între pasul 4.1 și 4.2, este un moment potrivit pentru a crea compoziția figurilor geometrice. Și acestea vor fi neurografiate și integrate în fond, după care totul va fi integrat și la nivel profund, arhetipal, prin culoare. Observăm apoi care devine figura de fixație ce ne-a determinat să alegem acele figuri în compoziție, să punem lupa pe acele aspecte. Ce relevanță au ele pentru noi?

Etapele 7 și 8 au misiunea de a aduce lumină în procesul nostru de creație și de a genera starea specifică esenței – claritate, liniște, bucuria reușitei și plăcere estetică.

Acest algoritm este doar un ghid orientativ, mai ușor de adaptat la lucrul în sfera teatrală, însă cei avansați în metoda neurograficii pot recurge și la alți algoritmi consacrați – de exemplu, algoritmul călătoriei eroului – sau creați plecând de la algoritmi principali (#1 – #9) creați de Piskarev și pe care îi învățăm la cursurile de specializare în Metoda Neurografică, atestate de Institutul de Psihologia Creativității.

## II. Algoritmul spațiului scenic

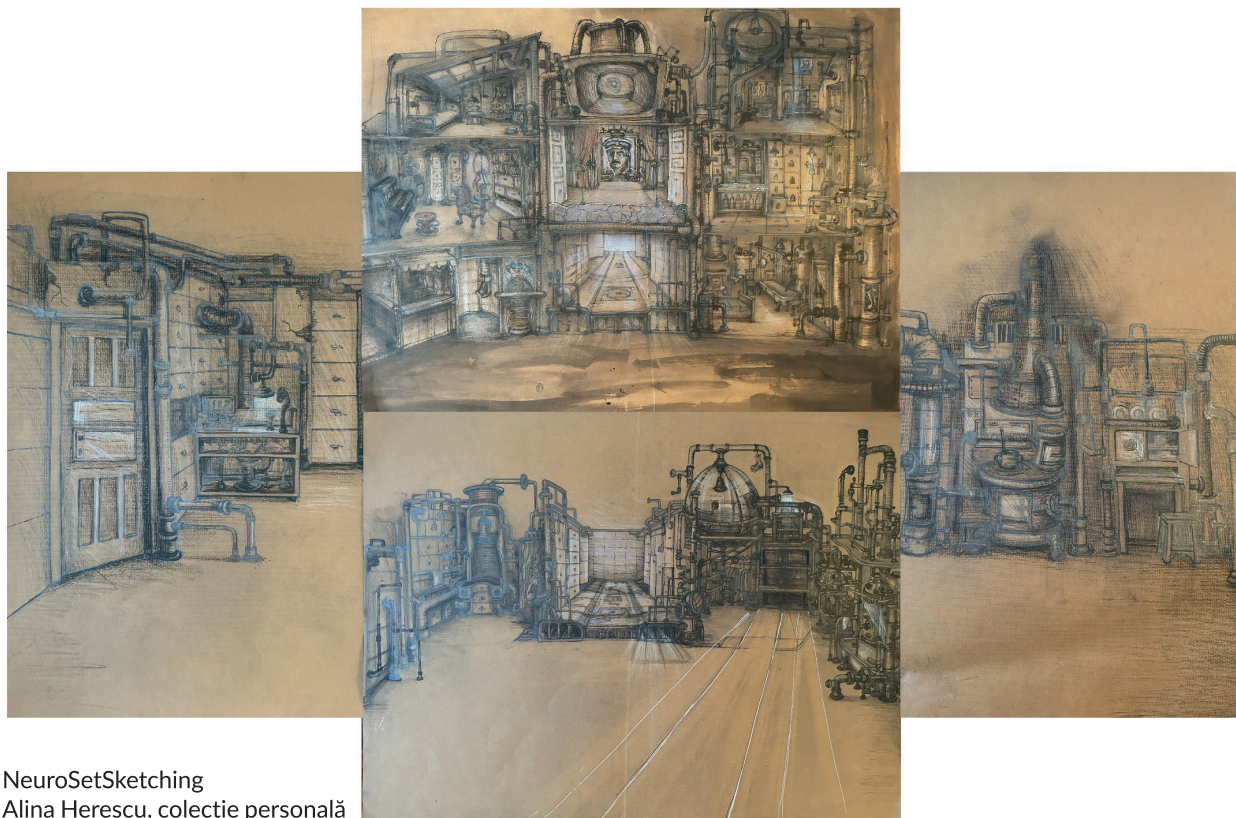
Acesta va urmări etapele algoritmului de bază, cu două amendamente: după stabilirea temei și realizarea hărții nucleu, vom începe cu liniile de câmp, după care vom crea compoziția din figuri geometrice (fără aruncare). Dacă spectacolul se desfășoară pe scenă italiană, oglinda scenei poate deveni o figură sau ramă în cadrul compoziției.

### 1.3. NeuroSketching – Schițele esențiale (nucleu) și schițele ghid

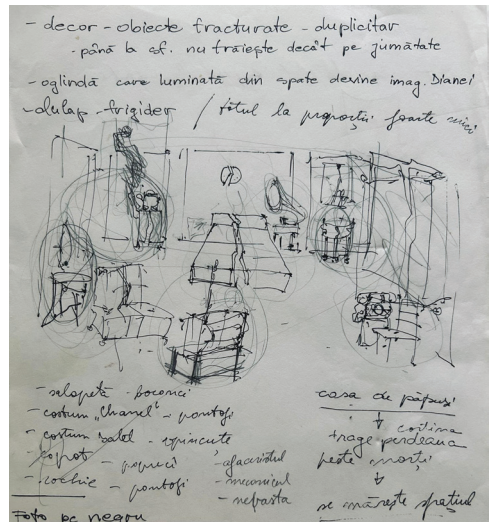
#### *NeuroSetSketching*

Scenografii gândesc desenând. În timpul laboratorului de creație, mintea călătorește relaxată, în stare alpha, iar mâna desenează. Toți scenografii au

scriștele lor de gând, pe care de multe ori doar ei le înțeleg. Acestea sunt cele mai intime scriște. Adesea observăm în astfel de scriște linie neurografică, ca un firec, prin calitatea ei bionică. Abia apoi, când ideile devin foarte clare și coerente, putem trece la realizarea scriștelor definitive/ de prezentare. Dacă anterior acestui proces obișnuit pentru scenograf am realizat o parte din pașii prezentați anterior, începând cu

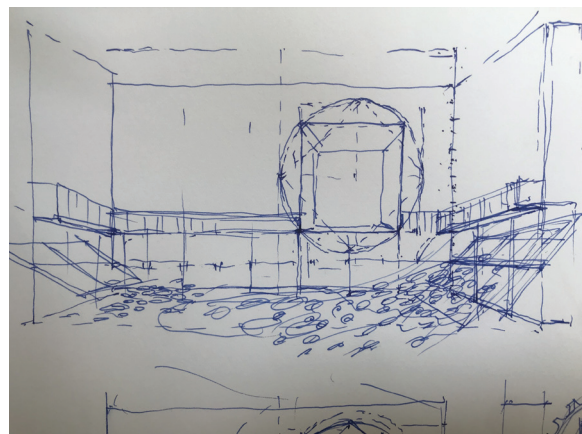
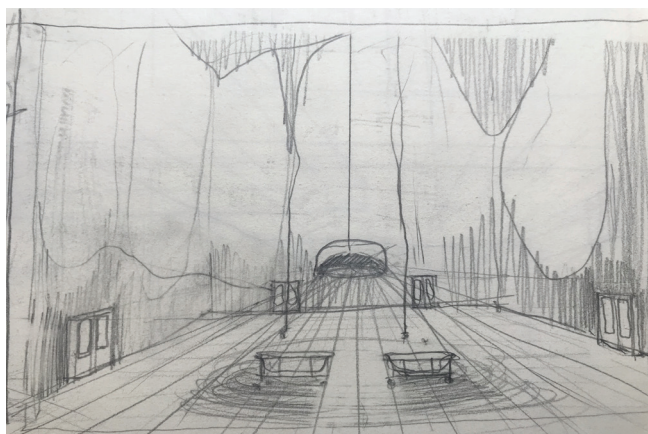
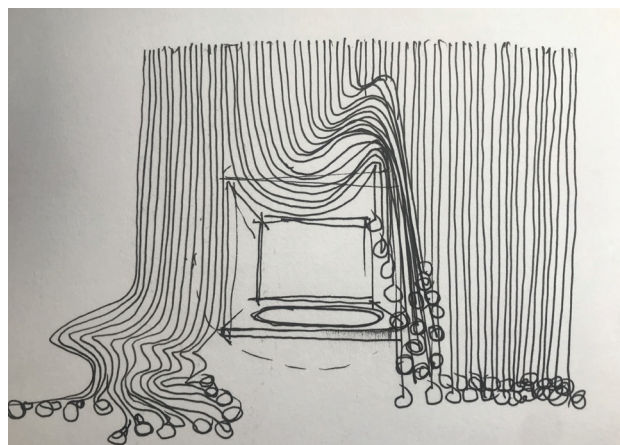
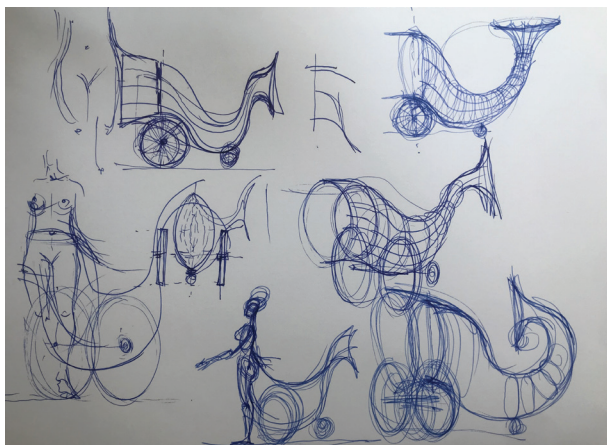


NeuroSetSketching  
Alina Herescu, colecție personală



NeuroSetSketching  
Alina Herescu, colecție personală

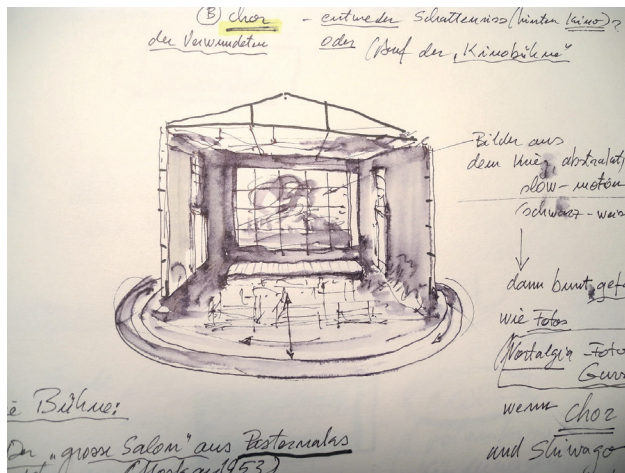
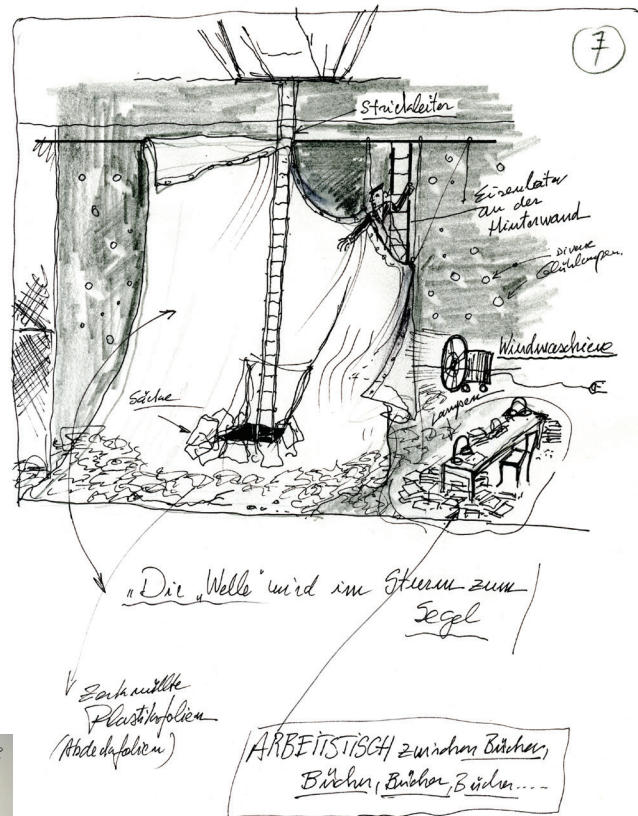
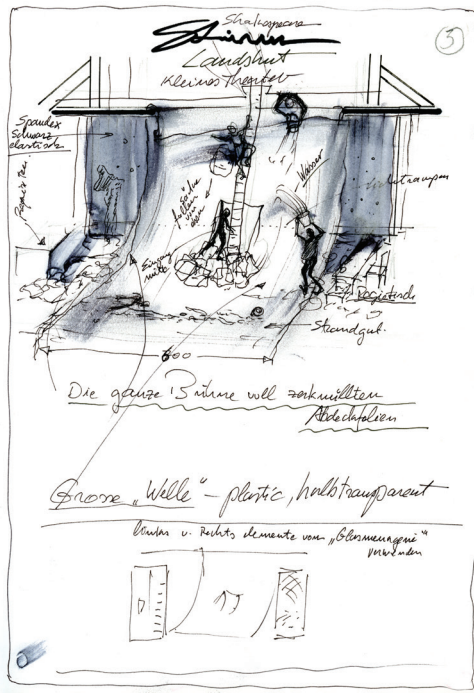




NeuroSetSketching  
Dragoș Buhagiar, colecție personală

relaxarea, tehnica mandarinei, cu harta mentală, cu algoritmul de eliberare a spațiului interior și de extindere a percepției și a conștiinței/ conștiinței, procesul de creare a conceptelor devine mult mai eficient și generator de satisfacție. Prin acest algoritm propun o fuziune între schițele de gând și un algoritm

neurografic. Respectăm pașii de bază, în care, în loc de aruncare, lăsăm să curgă acest desen liber, fiind atenți să îl neurografiem, să fie bine armonizat și bine integrat prin aceste linii bionice neurografice, să dăm mai multă energie prin aceste linii, să accesăm câmpul și să lansăm mesajul nostru prin liniile de câmp



NeuroSetSketching  
Helmut Stürmer, colecție personală

în Întregul Universal, să integrăm fiecare formă în fond, să arhetipăm prin culoare, să transformăm centrul compozițional într-o figură de fixație, apoi să finisăm, iar prin pașii deja cunoscuți să analizăm ce am realizat prin acest proces. Desigur, suntem întotdeauna ghidați de temă, de scop. Observarea și reflectarea în stare de prezență rămân o permanentă necesitate. Tema nucleu și tema viziunii de ansamblu, de final, dau întotdeauna sens demersului nostru creativ. Atât timp cât creăm conștient, arta noastră are un puternic caracter transformator, atât pentru noi, cât și pentru spectatori.

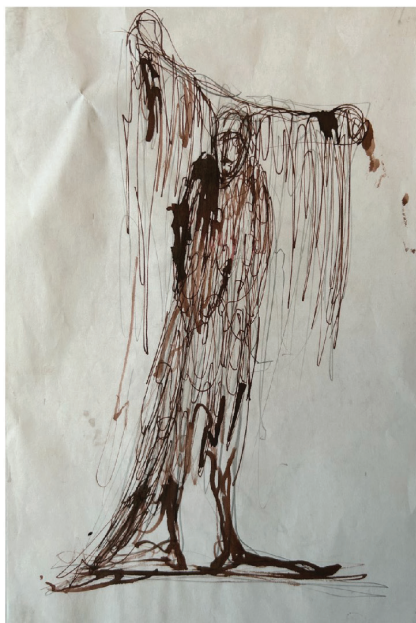
## 2. *NeuroCostumeSketching*

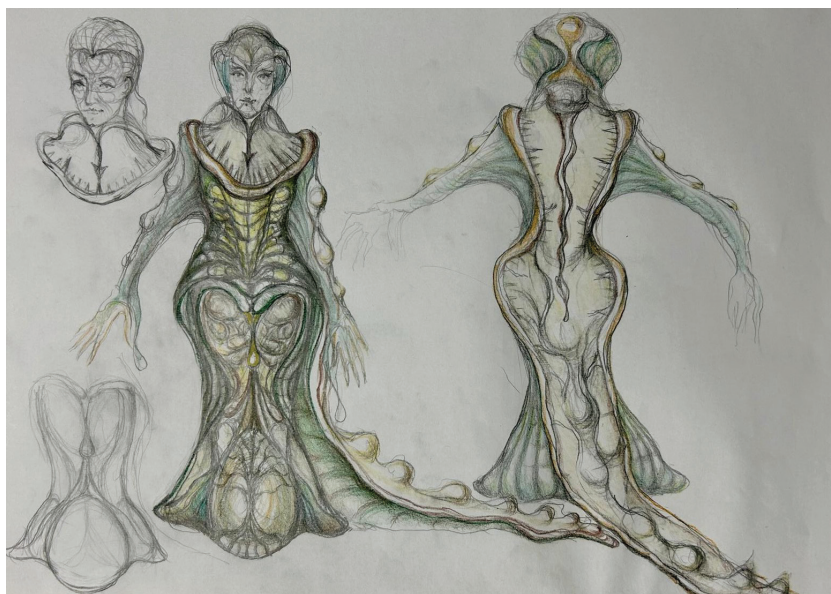
Și acest algoritm este o fuziune între schița de gând, *algoritmul caracterului* și *algoritmul caracterelor*, la care adăugăm ritualul inițial prin care inducem starea creativă. Acesta este poate puzzle-ul cel mai complex, pentru că un personaj este permanent gândit, conceput și desenat în raport relațional și spațial, în raport cu contextul. El necesită o abordare sistemică, din poziția observatorului imparțial, de extindere a percepției și a conștiinței, de non-atașament. Tocmai acest aspect ne complică misiunea, pentru că, asemeni oamenilor reali din jurul nostru, personajele ne oglindesc aspecte din noi – văzute sau nevăzute, integrate sau neintegrate. De aceea, e necesar să lucrăm cu părțile psihismului nostru (până la nivel arhetipal), înainte de a le aborda pe cele proiectate în exterior, pentru a crea liber, din energia și perspectiva integratoare a Sinelui, a Esenței noastre.

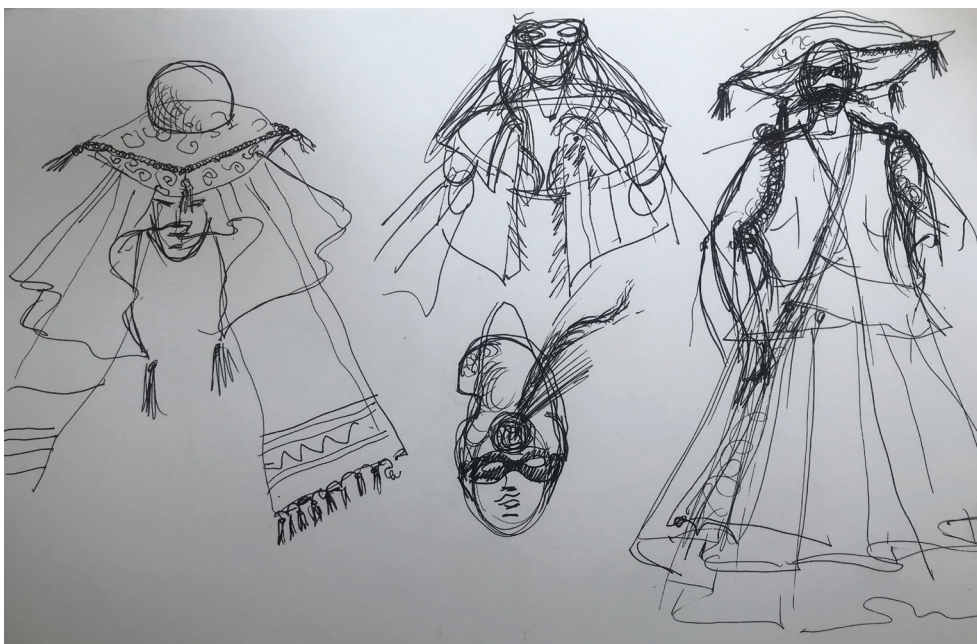
Începem demersul nostru prin a ne stabili tema, obiectivul, ce vrem noi să obținem din realizarea

acestei schițe, ca de fiecare dată. Apoi, vom face incursiunea în subconștient prin *supraexercițiu*, pentru a realiza harta nucleu a personajului. Dacă deja am făcut-o în algoritmul caracterului, putem fie să nu mai repetăm, fie să o facem pentru a avea o imagine asupra a ceea ce s-a așezat în noi, asupra a ceea ce am integrat în raport cu personajul.

Când suntem pregătiți și conectați, putem începe prin a trasa două linii de câmp inițiale: una orizontală, care să susțină personajul, ca reper al solului, și una verticală, care poate deveni axa centrală a schiței sau doar o linie de câmp verticală, fără alt rol. E important ca acestea să fie linii neurografice, însă nu e necesar să fie foarte pronunțate deocamdată. Apoi, pornim cu schița de gând, ne jucăm cu desenul liber în găsirea formelor personajului, cu o linie cât mai liberă, neurografică, ce nu se repetă pe sine niciodată. Rotunjim, armonizăm, ne bucurăm, integrăm figura în fond și arhetipăm – integrăm și prin culoare. În pasul următor, putem accentua liniile de câmp dorite, putând adăuga și altele. Figura de fixație poate deveni un detaliu reprezentativ pentru personaj. Apoi stilizăm, evaluăm procesul și concluzionăm, observăm care este atitudinea noastră în acest moment și față de personaj, nu doar față de schiță. Observăm dacă ceva nu ne place sau ne deranjează și investigăm sursa acestei trăiri. Acesta este un indiciu că mai avem de lucru cu părțile noastre și ne întoarcem la algoritmul de bază de transcendere a filtrelor perceptuale. Ceea ce e important să obținem nu sunt doar ideile geniale, profunde, ci și să ajungem la o stare de bine, de împlinire, de satisfacție estetică pură, fără atașamente care să ne tulbure obiectivitatea viziunii și să ne-o limiteze. Actul de creație conștientă, responsabilă,



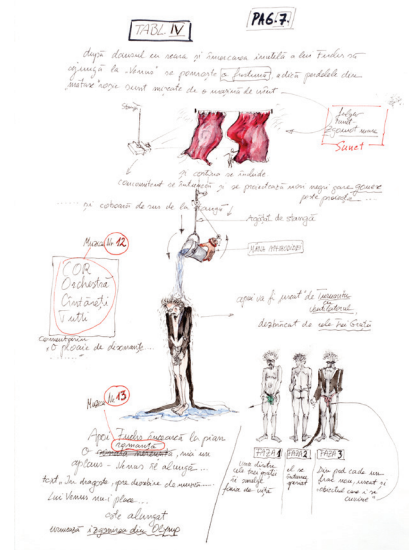
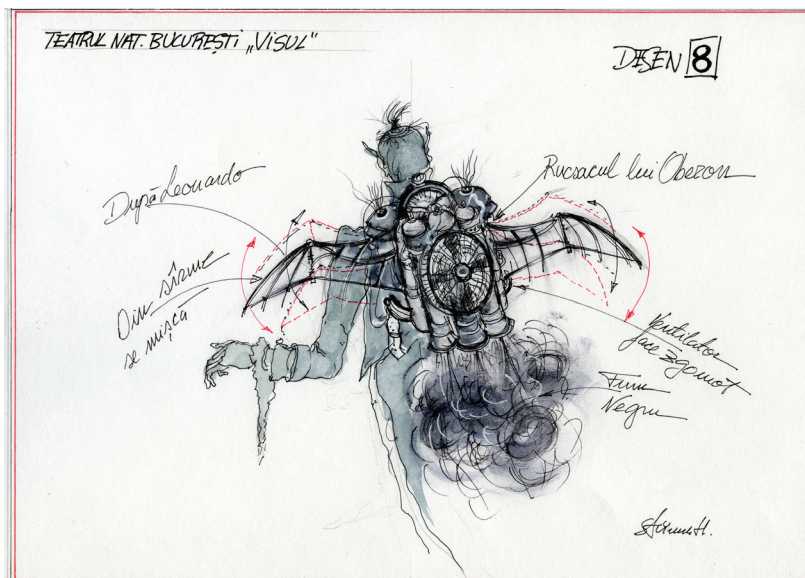




NeuroCostumeSketching

Paginile anterioare și pagina curentă, stânga sus și dreapta sus: Alina Herescu, colecție personală

Jos: Dragoș Buhagiar, colecție personală



NeuroCostumeSketching  
Helmut Stürmer, colecție personală

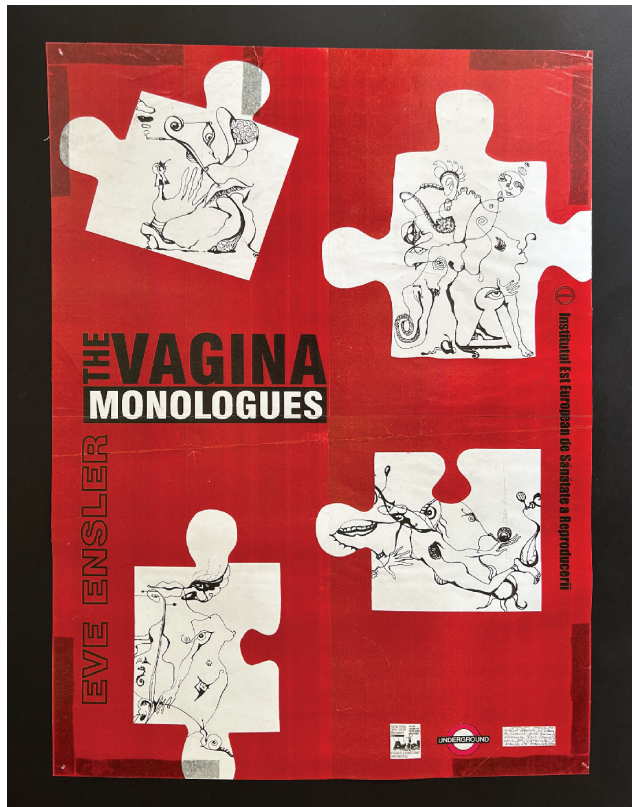
presupune și un proces transformator, evolutiv cu noi înșine, iar din această ipostază putem genera transformarea și în ceilalți.

### Schițe nucleu de stare

Vom numi schițele realizate în tot acest proces de laborator creativ *schithe esențiale/ schithe nucleu*. Tot acest proces profund, responsabil, reprezintă procesul de esențializare a creației noastre, ceea ce se află dincolo de forma/ imaginea scenică și scenografică. Acest proces determină semnificația, conținutul și forța de influență totodată.

Metoda de procesare creativă propusă este foarte utilă și pentru cei ce proiectează cu ajutorul

tehnologiei fără a avea exercițiul conectării prin desenul de mână. Chiar dacă nu au avut această abilitate niciodată, prin neurografică oricine poate învăța să deseneze de mână și să acceseze astfel niveluri mult mai profunde în procesul creației, obișnuiță ce devine astfel un proces de creație conștient, transformator, consistent, conținător și cuprinzător. Unul dintre principiile neurografice este acela că la finalul procesului realizăm că „desenul este simplu”. Aceasta se datorează și calității bionice a liniei, însă și faptului că este un proces prin care ne producem stare de relaxare, de plăcere, fără presiunea rezultatului (fără așteptări), depășindu-ne orice barieră mentală, orice credințe limitative conform cărora „nu putem”,



„nu credem”, „nu vrem”, „nu știm”, „nu suntem” sau „nu avem”. Robert Lepage, spre exemplu, este adeptul povestirii în imagini atât pe scenă, cât și în lucrul cu actorii, cărora le cere să-și deseneze mișcările cu „markere fermecate”, pentru o conectare integratoare cu ceea ce au de făcut.

Această etapă o precede și o pregătește pe cea în care se realizează *schițele ghid*, cele elaborate. Le numim așa, deoarece ele vor reprezenta principalul

reper atât pentru regizor, actori și pentru ceilalți participanți la actul creativ, cât și pentru tehnicienii de scenă și pentru echipa de producție, în realizarea ansamblului spectral. Pentru realizarea lor, conceptul trebuie să fie mai întâi foarte clar și coerent în mintea scenografului, puzzle-ul mental să fie complet. Claritatea și coerența trebuie să transpară prin schițele ghid, pentru a fi bine înțelese și procesate. Acest lucru implică nu doar cunoaștere





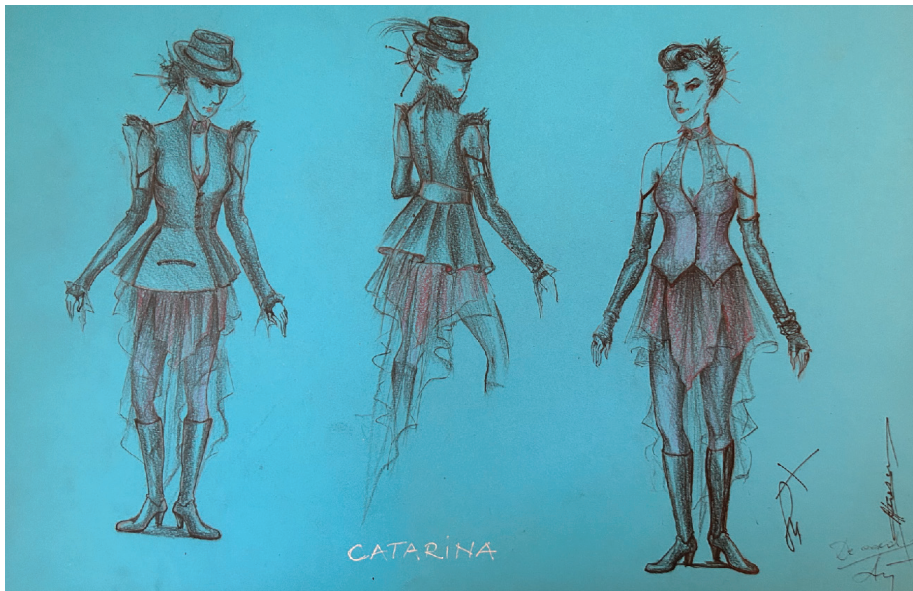
Schițe nucleu de stare  
Pagina curentă și cea anterioară: Alina Herescu, colecție personală

și sens, ci și responsabilitate, din motive ce țin de cele mai multe ori chiar de siguranța actorului în scenă. Schițele e necesar să fie bine gândite atât sub aspect estetic, cât și sub aspect tehnic. În final, vom avea două categorii de schițe: unele artistice și celelalte tehnice.

Schițele de costum/ personaj sunt gândite și în raport cu caracterul acestuia și cu estetica pe care o imprimă caracterul, în raport cu contextul istoric și

social, în raport relațional cu celelalte personaje, sub aspect psihologic, cromatic și sub aspect tehnic – cum poartă actorul acel costum, ce plus de semnificație, ce plus de conținut îi aduce costumele, care sunt soluțiile optime de realizare a costumului, ce culoare, ce textură, ce croială are și ce comunică prin toate acestea.

Ele oglindesc actor-personajul – nici actorul, nici personajul din *script*, ci forma cuprinzătoare ce include inseparabil ambele aspecte –, o nouă



Îmblânzirea scorpiei, regia Sorin Militaru – schițe din colecția personală  
(foto: arhiva TN Târgu Mureș, Compania Tompa Miklos)  
Pe pagina următoare: *Push-up*, regia Zsolt Harsanyi (foto: colecție personală)



identitate, un sistem nou creat. După întâlnirea cu schița, actorul reușește să-și creeze o proiecție mentală mult mai clară, mai convingătoare pentru creier, asupra identității pe scenă. Odată „convins” creierul, acesta va transforma imaginea în realitate. Așa ajungem ca la final să vedem că schițele au prins viață pe scenă. Pentru a avea putere de convingere, acestea necesită o realizare minuțioasă în cele mai mici detalii, exprimând și stări (stare de fond) și atitudini ale actor-personajului



(cuprinzând fuzional atât trăsăturile actorului, cât și ale caracterului-arhetipului reprezentat).

Schițele de decor pot fi de atmosferă, tehnice și de *mise-en-scène/ storyboard*. Din perspectivă sistemică, toate cuprind esența întregului, amprenta energo-informațională, mesajul, starea de fond a spectacolului (a Câmpului spectacular) și a contextului specific (scenă, personaj).

Toate aceste schițe împreună creează o imagine de ansamblu asupra conceptului spectacular, cât și



Woyzek (foto: colecție personală)

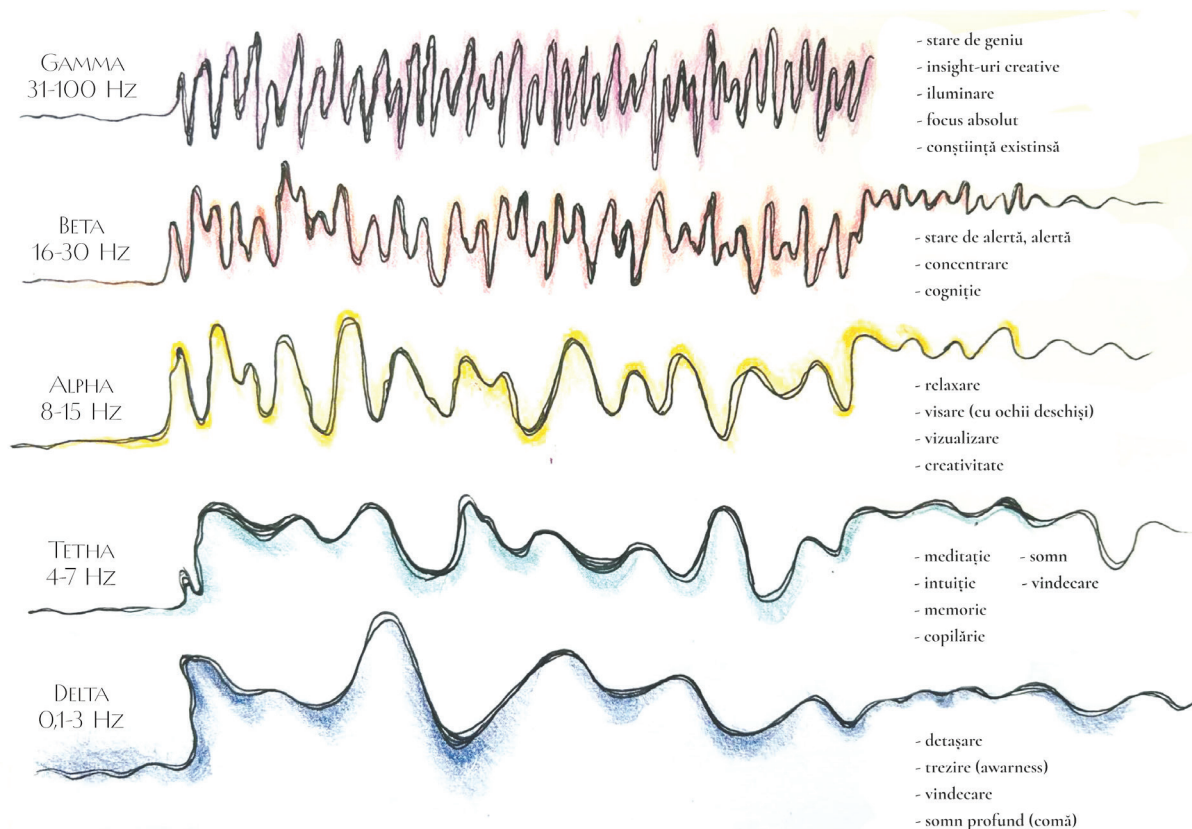
asupra părților deopotrivă, pentru fiecare dintre participanții la crearea acestuia. Ele reprezintă puzzle-ul mental spectacular al întregii echipe, ceea ce din nou devine o responsabilitate pentru scenograf spre abordarea unui proces creativ conștient.

Această capacitate proiectivă a scenografului este cu siguranță un motiv pentru care majoritatea



regizorilor care au inovat teatrul au fost în primul rând și scenografi sau cel puțin cu o capacitate vizual-proiectivă dezvoltată: Adolphe Appia, Gordon Craig, Antonin Artaud, Tadeusz Kantor, Robert Wilson și alții.

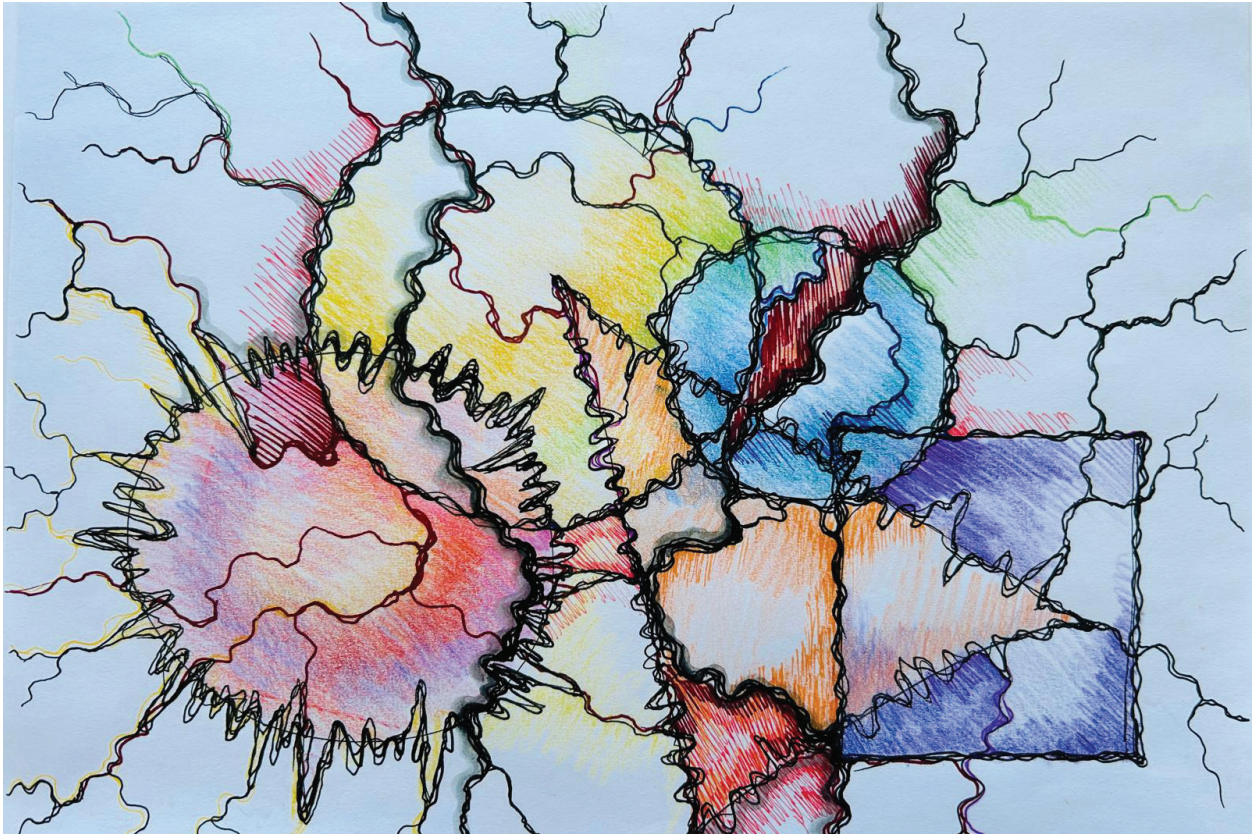
Ca un bonus, la sfârșitul acestui (sub)capitol, vă voi împărtăși un algoritm (al frecvențelor cerebrale)



## Neurofrecvențe

pe care îl putem desena la începutul oricărui proces creativ conștient, pentru a ne asigura că creierul nostru va recunoaște și va intra cu ușurință în toate cele cinci stări de vibrație, pe care un proces complet și eficient le solicită (beta, alpha, theta, gamma și delta). Liniile sinusoidale produse de acestea pe o electroencefalogramă sunt în esență linii neurografice. Prin

urmare, noi le putem cartografia într-o neurocompoziție. Astfel, realizăm o compoziție de cinci figuri geometrice, plecând de la tema pe care o avem de dezvoltat și respectând toate etapele lucrului cu algoritmi. Fiecare figură va reprezenta câte un aspect de care noi avem nevoie în proces (de exemplu, inspirație, perseverență/ răbdare, acțiune, atenție, profunzime



Compoziție de activare a neurofrecvențelor

etc.), așa cum le percepem/ simțim noi. Apoi, vom neurografia fiecare figură cu tipul de sinusoidă a vibrației corespunzătoare fiecărui aspect/ etape. Vom conduce apoi compoziția prin toate cele opt etape ale algoritmului de bază, până la final. Creierul nostru va fi pregătit să înceapă un proces creativ complet, trecând cu ușurință dintr-o stare vibrațională în alta, până la împlinirea scopului propus.

#### 1.4. Puzzle-ul mental – metoda caleidoscop

**V**oi începe prin a explica metafora folosită în titlul acestui subcapitol, a „puzzle-ului mental”, pentru a-i descoperi sensurile în contextul scenografic teatral și pentru a vedea cum se aplică și, mai ales, cum devine o metodă de creație în procesul scenografic.

*Puzzle-ul mental* este un concept preluat din neuroștiințe și reprezintă o metaforă pe care o folosim pentru a descrie procesul creativ al scenografului, fiind de asemenea o metaforă pentru a exprima într-o viziune sistemică raportul dintre părți și întreg.

Faptul că scenograful este responsabil de conceperea și realizarea întregului complex vizual al unei producții scenice – decorul, costumele, recuzita, iluminatul și alte elemente artistice – susține această abordare în raport cu demersul lui creativ. În timp ce lucrează la un proiect, scenograful se confruntă cu diverse provocări, pe care le-am mai adus în atenție mai ales în primul volum. Toate aceste aspecte reclamă o gândire divergentă, inovatoare, cu focus pe soluții și, mai ales, o stare de prezență activă referitoare la tot ceea ce este în câmpul de creație (ansamblu și părți/ detalii), pentru a crea o experiență coerentă și impactantă pentru public. În același timp, fiind un artist vizual, scenograful gândește vizual și are o memorie vizuală performantă. Acesta este modul lui de a funcționa. Astfel, puzzle-ul mental, care este o reprezentare vizuală, e modul în care scenograful gestionează mental toate aceste aspecte și reușește să păstreze intactă coerența și funcționalitatea ansamblului vizual.

Asemeni oricărui puzzle, și în cazul celui mental scenograful trebuie să identifice și să selecteze piesele potrivite dintr-un set divers de opțiuni și să le integreze armonios în cadrul conceptului spectacular sau al producției. Procesul solicită gândire analitică, imaginație, adaptabilitate și o bună înțelegere a mesajului, a viziunii spectaculare – a lui și a regizorului totodată.

*Puzzle-ul mental* al scenografului implică, după cum am văzut, aspectele tehnice, cum ar fi

gestionarea spațiului și a materialelor, precum și aspectele artistice, cum ar fi exprimarea unui anumit concept sau emoție/ stare prin mijloace vizuale. El trebuie să acceseze permanent aceste resurse mentale precum „organizatorul de imagini”, pentru a găsi modalități inovatoare spre rezolvarea oricăror provocări, creând un ansamblu scenografic unic și valoros.

Pe parcursul procesului creativ, scenograful poate experimenta momente de frustrare și de provocare, dar și de satisfacție și împlinire atunci când piesele se potrivesc și imaginea finală prinde viață. Rezolvarea puzzle-ului mental înseamnă, în cele din urmă, să aduci toate aceste elemente împreună pentru a crea viziunea integrală și totodată o experiență captivantă și coerentă atât pentru echipă, cât și pentru public. Fără un mesaj coerent, echipa de producție nu poate materializa conceptul, iar spectatorii ar fi confuzi în fața unui mesaj schizoid.

*Puzzle-ul mental*, în creația scenografică, poate avea mai multe sensuri, în funcție de context și perspectivă. De altfel, este el însuși un instrument al *perspectivării*.

Asamblarea pieselor. Scenografia implică adesea selecția și aranjarea diferitelor elemente vizuale pentru a crea o imagine de ansamblu. *Puzzle-ul mental* poate fi văzut ca o provocare de a găsi și de a asambla piesele potrivite, cum ar fi decorul, costumele, iluminatul și obiectele de scenă, pentru a crea o imagine coerentă, armonioasă și cu impact optim.

Găsirea soluțiilor creative. Scenograful se poate confrunta cu provocări tehnice sau artistice în timpul procesului de creație, iar puzzle-ul mental conștient, prin coerența pe care o conferă, poate deveni resursă în găsirea soluțiilor creative și inovatoare,

spre depășirea provocărilor și realizarea viziunii scenice.

Crearea unui *narativ vizual*. Scenografia nu se rezumă doar la aspectul estetic, ci contribuie și la construirea narativului vizual. Puzzle-ul mental poate fi văzut ca procesul de a găsi modalități de a transmite mesaje, emoții și povești prin intermediul limbajului vizual, aspect pe care l-am tratat pe larg în primul volum și care ține de calitatea conectivă, imersivă și transformatoare a scenografiei.

Interpretarea, fuzionarea și rezolvarea conceptelor și cerințelor regizorului, ale coregrafului, ale actorilor și ale celor proprii. După ce ele vor fi analizate, procesate, integrate fuzional și soluționate optim, scenograful le transformă într-un design scenografic concret, funcțional. Tot acest proces se desfășoară pe modelul puzzle-ului mental.

Colaborarea și comunicarea: Scenografia implică adesea colaborarea strânsă cu regizorul, designerii de lumini, tehnicienii și alți membri ai echipei de producție. Puzzle-ul mental poate fi privit ca procesul de a comunica și de a lucra împreună pentru a găsi soluții comune, de a crea o viziune coerentă și unitară pentru producție prin *brainstorming*.

Acestea sunt doar câteva sensuri pe care puzzle-ului mental le poate reprezenta în creația scenografică, însă fiecare scenograf are propriile sale perspective și abordări. E un proces complex și provocator, dar în același timp el oferă oportunități pentru inovație, exprimare artistică și realizare de sine. Date fiind preocuparea și cercetarea mea asupra fenomenelor mentale, a dezvoltării gândirii creative și a metodelor de evoluție și transformare prin intermediul acestor resurse, le-am transmutat și în creația artistică.

Conceptul de *puzzle mental* și-a găsit contextul potrivit pentru a fi abordat în spectacolul *Myth Show – o istorie a neîncrederii*, în regia lui David Schwartz, despre care voi relata mai pe larg în capitolul următor. În acest spectacol, puzzle-ul mental a devenit unul dintre conceptele de bază și a căpătat diverse forme în funcție de semnificația micro-contextelor, precum și a macro-contextului, spectacolul însuși fiind construit tot ca un puzzle non-liniar.

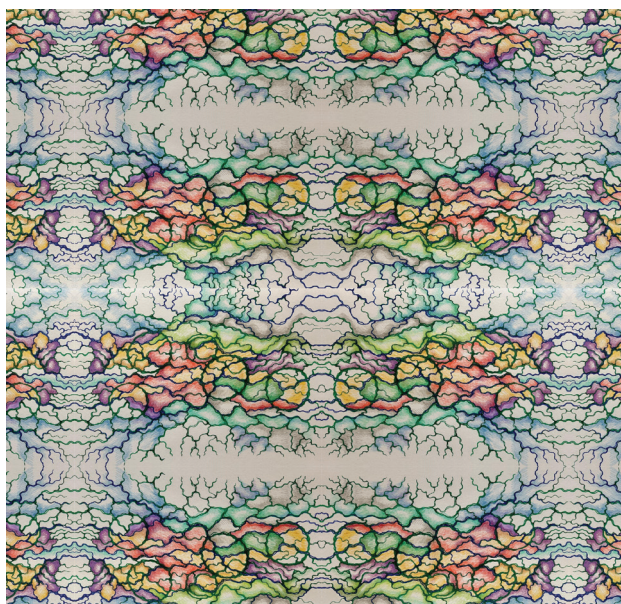
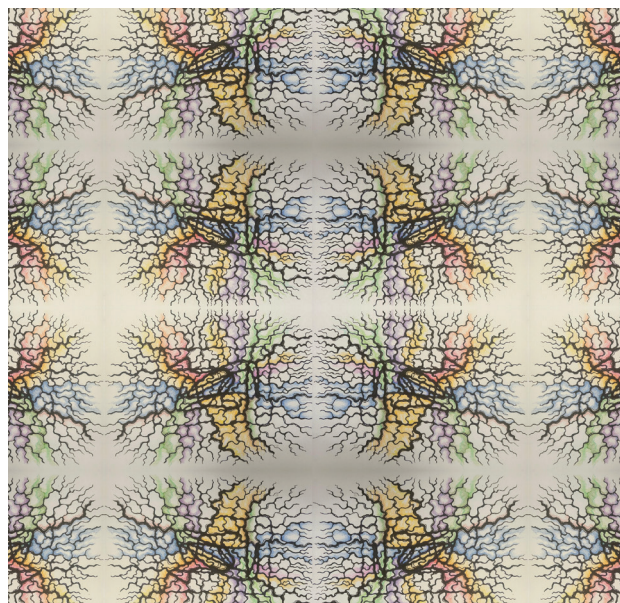
I-am creat reprezentări vizuale în raport cu:

- memoria și selectivitatea ei (cu rol protector de cele mai multe ori);
- modul în care generăm narativul personal inconștient;
- poveștile create, rescrise de creierul nostru, respectiv proiecțiile privind orice aspect al vieții și al istoriei noastre personale sau colective;
- percepția vizuală – după cum am văzut în subcapitolul aferent și în procesul vederii, creierul completează imaginea receptată, întregeste puzzle-ul unghiului de vedere, în zona petelor oarbe și a „golurilor perceptuale”;
- crearea impresiilor;
- conceptualizarea.

Putem concluziona astfel că puzzle-ul mental nu este doar o metaforă, un concept abstract sau un joc, ci are la bază modelul de funcționare al propriului nostru creier. Tocmai de aceea el își găsește diverse reprezentări în planul fizic al vieții noastre.

Conștientizând aceste aspecte, îl putem transforma chiar într-o metodă de creație conștientă. Vom alege să o denumim *metoda caleidoscopului*, pentru calitatea amplificată a impresiei vizuale în contextul creativității ca expresie vizuală.





NeuroCaleidoscop/ NeuroFractali

*Metoda caleidoscop* este o tehnică creativă ce poate fi utilizată în procesul de generare a ideilor și de explorare a posibilităților artistice. Această metodă se bazează pe principiul caleidoscopului optic, care implică crearea unor modele simetrice, armonioase și variate, cu dispoziție radială – asemenea sistemului gândirii creative – prin intermediul reflectoarelor și al oglinzilor. Astfel, ne raportăm tot la o formă de creare a unui întreg armonios prin integrarea părților, însă și la transformarea perpetuă a haosului în coerență. La cea de a doua ipostază, și reciproca este valabilă, generând transformare, care la rândul ei implică și distrugere, pentru ca apoi să intervină renașterea într-un nou ciclu creator către o nouă formă de coerență, către o nouă structura armonică întregă și perfectă.

În contextul creativ, *metoda caleidoscop* se aplică oferind o abordare liberă și exploratorie pentru a găsi noi perspective și idei într-un mod non-liniar. Iată cum funcționează metoda caleidoscop:

*Colectarea de elemente sau idei:* În primul rând, se strâng o varietate de elemente (de exemplu, eşantioane de materiale), idei sau surse de inspirație relevante pentru proiectul creativ. Acestea pot fi imagini, simboluri, cuvinte-cheie, obiecte, culori, texte sau orice altceva ce ar putea stimula imaginația și creativitatea.

*Reflecția și reorganizarea:* Se aplică apoi *principiul caleidoscopului* pentru a crea multiple versiuni și combinații ale elementelor colectate. Această etapă implică gândirea în moduri neașteptate și reorganizarea elementelor în moduri noi și surprinzătoare.

*Explorarea și evaluarea:* În timp ce modelele și combinațiile se formează, se explorează și se examinează fiecare variantă rezultată. Se observă cum

elementele se potrivesc și interacționează între ele, iar fiecare variantă poate oferi noi idei și perspective.

*Selectția și dezvoltarea:* În final, se selectează anumite modele sau combinații care sunt considerate mai interesante, semnificative sau potrivite în ansamblul creativ. Acestea pot fi apoi dezvoltate și integrate în conceptul sau design-ul final.

Metoda caleidoscop stimulează gândirea creativă, divergentă și neconvențională, permițând explorarea unor idei și posibilități neașteptate. Prin reorganizarea elementelor și prin generarea de modele noi, această metodă ajută la depășirea limitărilor și la descoperirea de soluții și idei inovatoare. Ea este o tehnică aplicabilă în multe domenii ce implică creativitatea.

Metoda caleidoscop poate fi aplicată în creația scenografică în mai multe moduri, pentru a genera idei și a explora posibilități artistice în designul scenografic. Vom sugera câteva moduri în care această metodă poate fi utilizată în scenografie. Vom porni de la etapele incipiente ale procesului creativ scenografic.

Scenograful, având o gândire vizuală, în timpul citirii textului, se creează deja în mintea lui o primă formă/ configurație caleidoscopică. Conținutul informațional generează structuri radiale, multiple imagini ce se reorganizează permanent, pe măsură ce parcurge textul. Unele au o amprentă mai puternică, altele mai difuză. Cele mai relevante se mențin în memoria de lucru, iar celelalte vor fi înlocuite de altele pe parcurs.

Următoarea etapă este cea din starea relaxată alpha, de căutare a ideilor, când mintea umblă liberă, captând imagini și creând noi conexiuni (când visăm cu ochii deschiși). Atunci se generează multiple structuri vizuale caleidoscopice. Această etapă se

suprapune și cu cea de documentare și de căutare a surselor de inspirație. Astfel, pe măsură ce încolțesc idei noi, vom căuta informații și imagini care să inspire și să hrănească aceste idei. Unele le generează pe celelalte încontinuu. Vom acumula o bancă de imagini inspiraționale pentru fiecare subiect, toate conținând într-un fel sau altul amprenta sau un aspect al subiectului pe care îl avem în atenție. Vom organiza aceste imagini în fișiere separate, aferente fiecărui subiect. Vom aplica apoi metoda caleidoscopului, în urma căreia se va cristaliza imaginea clară, coerentă, ce urmează a fi exteriorizată prin desen.

Un alt context este acela de selectare a materialelor pentru costume, pe baza eșantioanelor adunate din diverse surse, ghidați tot de puzzle-ul/ caleidoscopul mental al personajelor. Vom expune toate schițele și apoi toate eșantioanele. Prin metoda caleidoscopului, vom testa și realiza diverse combinații care se potrivesc pe de o parte cu structura personajului (prin culori, combinații și texturi) și, pe de altă parte, relațional, în raport cu celelalte personaje. Creăm practic o constelație sistemică a personajelor în câmpul spectacular, în funcție de raporturile ce se creează între ele, de mișcare a energiilor. Astfel, vom putea face cele mai potrivite alegeri.

Explorarea și reorganizarea elementelor scenice: În loc să abordeze designul scenografic într-un mod tradițional și liniar, scenograful poate folosi metoda caleidoscopului pentru a explora și reorganiza elementele scenice. Acest lucru poate include experimentarea cu diferite piese de mobilier, obiecte de scenă, texturi, culori și materiale pentru a crea combinații și aranjamente surprinzătoare și inovatoare.

Generarea de modele și structuri scenografice: Prin aplicarea principiului caleidoscopului,

scenograful poate crea modele simetrice și variate în designul scenografic. Acest lucru poate fi realizat prin utilizarea oglinzilor, reprezentând diferite perspective și variante ale unui decor sau ale structurii scenografice. Această abordare poate adăuga interes vizual și poate crea iluzii spațiale captivante și este o metodă la care am și recurs, experimentând-o scenic în câteva abordării.

Jocul cu lumina și culoarea: Metoda caleidoscop poate fi aplicată și în designul de lumină și la utilizarea culorilor în scenografie. Scenograful poate experimenta cu iluminatul reflectat în oglinzi sau cu filtre de culoare pentru a crea modele, umbre și efecte interesante. Acest lucru poate adăuga profunzime și atmosferă vizuală spectacolului.

Explorarea perspectivelor neconvenționale: Metoda caleidoscop poate încuraja scenograful să exploreze perspective și unghiuri neașteptate în designul scenografic. Acest lucru poate implica utilizarea unor puncte de vedere neobișnuite, juxtapunerea elementelor într-un mod neconvențional sau chiar crearea de iluzii optice prin diverse modalități specifice.

Integrarea elementelor și compoziția generală: Metoda caleidoscop poate fi folosită pentru a explora și a testa diferite combinații și compoziții ale elementelor scenografice. Scenograful poate reorganiza și ajusta elementele pentru a genera noi structuri scenice, care să creeze echilibru, armonie sau contrast vizual în designul scenografic.

Aplicarea metodei caleidoscop în scenografie deschide calea către gândirea creativă, explorarea neașteptată și descoperirea de soluții originale, funcționale, spectaculoase și surprinzătoare. Aceasta poate oferi oportunitatea de a crea ansambluri scenografice inovatoare și immersive, care vor suscita

interesul și vor impacta puternic spectatorii, generând transformare.

Toate metodele propuse se bazează pe cercetarea empirică, iar aplicabilitatea lor este dovedită. Desigur, ele au și o bază formală și informațională corespunzătoare.

### 1.5. Instalația

**I**n acest capitol voi aborda instalația din perspectiva în care aceasta devine o metodă de lucru sistemic, aplicată atât în procesul de creație spectaculară, cât și în *workshop*-urile de dezvoltare creativă, urmând ca în capitolul următor să-i demonstrez aplicabilitatea în cercetarea empirică, prin studii de caz.

Din perspectiva mea, instalația reprezintă în esență o formă de constelație sistemică, întotdeauna cu valențe/ potențial spectacolar intrinsec. De aceea, a devenit firesc modul meu de expresie artistică tridimensională. Prin instalații, scoatem la lumină părțile cele mai profunde ale psihismului nostru. În instalație, aceste reprezentări au propria lor organizare, oglindindu-ne dinamicile interioare și ne oferă astfel ocazia *perspectivării*. Odată ce ele devin vizibile și le putem privi din altă perspectivă, nu doar simțindu-le ca pulsuni, ca tumult interior, le putem conștientiza, procesa și integra. Oricine pătrunde imersiv în acest câmp, ca spectator activ, va beneficia prin rezonanță (până la nivel arhetipal) de același proces transformațional. Ca să păstrăm viziunea de ansamblu a metodelor propuse, putem asocia instalația cu harta mentală a personajului sau a mediului acestuia, ba chiar le putem cuprinde pe ambele. În *workshop*-urile de dezvoltare

creativă, în cazul în care lucrez cu oameni care nu au abilități de a desena, recurg la lucrul cu hărțile mentale pentru a-i ajuta să își organizeze ideile și să le facă vizibile. Procesul continuă apoi cu partea practică (experiențială) de lucru cu materialele, cu volumele și culorile, ce reprezintă partea cu adevărat consistentă a procesului. Odată incluși în câmpul de creație, fără să își dea seama, în primă fază, oamenii rămân uimiți de ce generează sistemul lor interior prin intermediul mâinilor și au procese de conștientizare incredibile, pe care este posibil să nu le poată procesa imediat, însă, odată declanșat, procesul de integrare își urmează cursul.

În aceste *workshop-uri instalaționiste*, cum le numesc eu, folosim adesea materiale neconvenționale, nu doar din considerente financiare, ci ca parte din proces. Acest lucru îi provoacă pe adolescenți/ studenți la extinderea stării de prezență și în contextul cotidian, precum și la activarea creativității, spre a găsi soluții și variante prin care să reconsidere și să recreeze realitatea în care trăiesc. Acesta este și un mod de extindere a percepției prin atenție și intenție, pentru a descoperi astfel frumosul și expresivitatea în banalitatea vieții cotidiene, pe care altfel o pot considera lipsită de importanță. El este de asemenea și o sursă de putere în a realiza că avem capacitatea de a da noi sensuri lucrurilor, oamenilor și fenomenelor din jurul nostru.

Un alt mare atu al exprimării prin instalație este acela că reprezentările pe care le realizăm tridimensional, cu volum (nu doar ca iluzie 3D), fiind mai aproape de modul de reprezentare a realității, sunt mult mai convingătoare pentru creierul nostru. Poate chiar mai mult decât prin neurografică (fără a se exclude reciproc, ci dimpotrivă), dacă îi oferim

creierului o imagine a unei realități interioare procesate, integrate, armonizate estetic prin forme și culori, acesta o va interpreta ca fiind reală și, în consecință, va proiecta o realitate mai armonioasă. Astfel, armonizarea estetică a pulsuniilor noastre, a părților ce constituie umbra noastră prin limbajul artei poate avea valoarea unei metode de reprogramare a subconștientului, de rescriere a codurilor adânc încryptate în memoria noastră implicită.

Așa cum în teatru se recurge la reprezentarea tridimensională a conceptului prin machetă și apoi în spațiul real spectacular, în spațiul experimental realizăm o reprezentare liberă, volumetrică, a lumii noastre interioare, a sistemului nostru mental, prin instalații neconvenționale.

Deoarece instalațiile sunt adesea efemere sau pot fi demontate după un anumit timp, e necesar a fi utilizate fotografiile sau înregistrări video pentru a documenta aceste lucrări, pentru a le face accesibile pe termen lung, atât pentru creatori, ca probe ale evoluției și transformării, cât și pentru publicul marcat de o asemenea experiență, care își dorește reîntâlnirea cu acestea sau este pur și simplu curios să cunoască această abordare. Pe de altă parte, tocmai „această efemeritate și dependență de locație subliniază importanța experienței directe a utilizatorului”<sup>16</sup>.

Indiferent că este o instalație conceptuală, de costum, de decor sau mixtă, de costum-decor, această fuziune de medii, de elemente ce compun instalația ca întreg, întotdeauna conține firul roșu al esenței lor, sensul, scopul și mesajul fiecărei structuri și al întregului în același timp – a micro-sistemului și a macrosistemului spectacular în mod simultan. Recurg la această formă de expresie cu

credința eficienței ei, cu plăcere creativă și cu bucuria descoperirii unei modalități de exprimare totală, ce are totodată un mare potențial de autocunoaștere. E o metodă incluzivă, imersivă, în care noi și spectatorii ne întâlnim, fuzionăm în și prin *esența* noastră comună, atât în context spectacular, pe scenă, în spațiu neconvențional sau în cel exterior, cât și în *workshop*-uri sau în spațiul expozițional.

## 2. Abordarea liniară (analitică)

### 2.1. Filmul mental – storyboard – *mise en scène*

**D**acă până în această etapă scenograful abordează perspectiva sferică, respectiv spiralată, specifică gândirii creative, ca urmare a pașilor anteriori conceptele încep să se sedimenteze și, păstrându-și fluiditatea, se organizează într-o coerență în raport cu mizanscena, generându-se ceea ce numim un *film mental* coerent.

În esență, conceptul acesta se referă la capacitatea scenografului de a vizualiza și de a da viață spațiului scenografic în mintea sa. E o capacitate ce se desfășoară continuu, pe parcursul întregului proces creativ, mai întâi în formă non-liniară, iar apoi se cristalizează, devenind o formă liniară, narativă, pregătită să fie expusă în fața celorlalți într-un mod coerent.

\*Notă: Aici liniaritatea îmbracă sensul coerenței și al ordinii în care se succed imaginile și nu se referă la structura lor intrinsecă sau la cea a ansamblului spectacular, care pot fi non-liniare.

16. Claire Bishop, *Installation Art*, Londra, Tate, 2005, p. 10.

Un scenograf trebuie să aibă capacitatea de a-și imagina și de a-și construi în minte decorurile, culorile, atmosfera, costumele și detaliile scenografice ale unei producții. Acest proces mental îi permite să exploreze și să dezvolte idei, iar apoi să le organizeze, înainte de a le pune în practică. Mai întâi se creează puzzle-ul mental, iar apoi, prin filmul mental, un scenograf poate vedea în minte cum vor arăta decourile și cum se vor desfășura scenele în spectacol, cum personajele prind viață și cum se armonizează cu mediul lor spectacular și între ele în întreaga desfășurare spectaculară. În filmul mental scenografic își are sursa și faptul că schițele pot deveni „schițe mișcătoare pe scenă”. Filmul mental are un caracter proiectiv și ține de natura minții noastre.

Este necesar ca scenograful să aibă și o gândire regizorală, deoarece el gândește întregul concept în raport cu mizanscena. Tocmai acest tip de raportare, susținut prin perspectivarea specifică abordării sferice și spiralate – motiv pentru care susțin prin aceste metode exersarea capacității de perspectivare, prin extindere perceptuală și gândire sferică – determină coerența conceptului în raport cu întregul și părțile. Totodată, generând un sistem de ghidare pentru întreaga echipă, filmul mental coerent al unui scenograf este crucial pentru a comunica cu ceilalți membri ai echipei artistice și tehnice, inclusiv cu regizorul, cu luminiștii, tehnicienii și constructorii de decoruri. Prin intermediul lui, scenograful poate articula viziunea sa artistică și poate colabora cu ceilalți membri ai echipei pentru a aduce la viață acea viziune pe scenă.

---

17. V. Alexander Verlagm, *Întâlnire cu Robert Wilson*, traducere de Ozana Oancea, București, Fundația Culturală „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, 2010.

Un mod eficient de a-și face vizibil filmul interior pentru ceilalți și mai ales pentru regizorul de scenă, dar și pentru regizorul tehnic, este *storyboard*-ul. Desigur, acesta nu exclude, ci doar completează schițele, putând totuși înlocui cu succes macheta, dacă scenograful nu are timpul necesar pentru realizarea acesteia. *Storyboard*-ul este mult folosit în lumea filmului, însă el poate fi preluat și adaptat pentru teatru. În loc de un *storyboard* secvențial, ca în film, scenograful poate crea un *storyboard* în stil teatral, pentru a evidenția succesiunea scenelor, schimbările de decor sau de atmosferă și momentele cheie din spectacol. Acesta poate fi și un flux vizual non-liniar, dacă structura spectaculară o cere, și poate cuprinde și personaje sau surprinde emoții sau evoluția spațiului scenic în timpul spectacolului, tot ceea ce este relevant în fiecare scenă.

Un exemplu edificator pentru eficiența acestei metode este Robert Wilson, care, fiind și scenograf și gândind în imagini întregul spectacol, își creează propriile *storyboard*-uri de spectacol, cu succesiunea scenelor și spațiile aferente. Acest lucru îi conferă coerență, putând organiza minuțios structura spectaculară, de altfel de cele mai multe ori non-liniară<sup>17</sup>.

#### **D. CONCLUZII. PERSPECTIVAREA – INTERDISCIPLINARITATEA ȘI TRANSDISCIPLINARITATEA**

**A**ceastă abordare metodologică interdisciplinară și transdisciplinară nu numai că ne creează punți conective cu alte forme de cunoaștere și autocunoaștere și ne deschide noi perspective creative, ci ne transformă în „oameni integrali” și „creatori integrali”, ceea ce

ne exersează intra-conectivitatea și inter-conectivitatea prin percepția sistemică a Întregului. Acest aspect devine esențial în ipostaza scenografului, a cărui creație are prin excelență o calitate conectivă și integratoare, în contextul teatrului, un domeniu eminentemente relațional.

Extinderea perspectivei/ percepției la 360 de grade, sferic, permite obiectivarea și perspectivarea

în cadrul spectacolului ca spațiu relațional, pe orbita căruia ne poziționăm în diferite unghiuri de vedere, altfel putând genera o creație valoroasă, plină de semnificație, de sens, integratoare și integrantă, incluzivă, atât în raport cu noi, cât și cu ceilalți creatori sau cu spectatorii, cărora le oferim șansa co-creației în armonie, fuzional.





## IV

# INSTALAȚIA SCENOGRAFICĂ PE SCENĂ ȘI ÎN AFARA EI, CA EXPRESIE A ABORDĂRII SISTEMICE INTEGRATOARE – GENERATOARE A EXPERIENȚEI IMERSIVE

### 1. Realități spectaculare/ performative experiențiale

#### Myth Show

*Myth Show. O istorie a neîncrederii* de Daniel Chirilă, regia David Schwartz, Teatrul Tineretului, Piatra Neamț, 2022

„Istoria predată și perpetuată din generație în generație tratează evenimentele dintr-o perspectivă științifică, ajungând de cele mai multe ori să diminueze importanța istoriilor personale, acele narațiuni individuale care clădesc comunitățile din care facem parte. Trăim, de asemenea, într-o epocă a informației, una în care fiecare își poate alege propriul mod de a se raporta la istorie, ceea ce adesea provoacă opoziții sociale.

*MYTH SHOW. O istorie a neîncrederii* explorează modul în care membrii unei comunități se raportează la episoade majore ale istoriei recente, de la contemporanii evenimentelor din 1907 la cei care au fost muncitori ai Platformei Industriale Săvinești și care au resimțit din plin efectele tranziției postcomuniste și până la cei care

experimentează învățământul online.” (regizorul David Schwartz, [www.teatrultineretului.ro](http://www.teatrultineretului.ro))

Spectacolul e o creație colectivă, un spectacol instalație, interactiv, imersiv, transdisciplinar și interdisciplinar. Regizorul și dramaturgul au realizat o cercetare minuțioasă din punct de vedere istoric și politic, actorii și-au adus aportul cu partea de istorie personală, iar eu am cuprins prin imagine partea de cercetare a mecanismelor interioare, a modului în care se construiesc realitatea și istoria prin percepțiile noastre, prin structurile noastre psiho-emoționale și am cartografiat aceste structuri mentale. Mediul vizual creat de mine nu reprezintă forme, ci procesul de devenire al formelor, fie formegând, forme-emoție sau forme spațiale, totul în continuă mișcare și transformare, interconectat.

Astfel, și *script*-ul este o structură vie, într-o continuă devenire în procesul de creație, păstrând această flexibilitate și ulterior, în contextul evenimentelor performative, când interactivitatea aduce întotdeauna partea sa de autenticitate, de surprinzător, spectatorul devenind o forță vie, activă, un co-creator.

După cum am precizat și în capitolul anterior, în acest spectacol am avut oportunitatea să aduc

în cercetare, experiențial, multe dintre temele mele de interes, așa cum de altfel se întâmplă în fiecare dintre experiențele spectaculare ce constituie platforma cercetării mele în domeniul actelor spectaculare. În acest context, am dezvoltat teme precum percepția, puzzle-ul mental, filmul mental/narativul personal și modul în care se scrie istoria personală și colectivă, câmpul mental/ câmpul informațional sau legi universale precum cea a Impermanenței – prin forțele de naștere/ renașterea, de menținere și de transformare/ distrugere și ciclicitatea lor perpetuă – sau cea a atracției și respingerii.

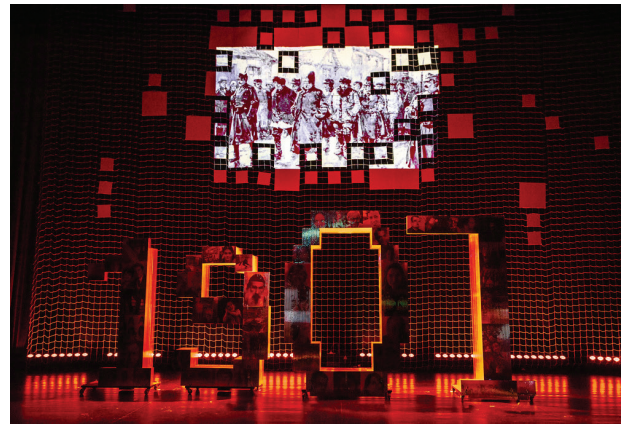
Acesta este un spectacol non-liniar, de tip constelație sistemică, a căror părți/ aspecte corespund unor aspecte ale psihismului nostru. E o abordare brechtiană a unui *show* la care toți participăm, ne cuprinde și ne implică pe toți, deși în manieră detașată, iar la finalul lui ne recreăm propriul puzzle, ne procesăm și integrăm propria istorie, propria unicitate în cadrul mai amplu, în care aceeași esență ne unește într-un sistem interconectat, din care nimeni nu poate fi exclus și în care totul doar este așa cum este, într-o schimbare perpetuă. Suferința este o consecință a atașamentului nostru față de forme mai mult sau mai puțin reale și provine din așteptarea ca ele să rămână într-o ipostază familiară creierului nostru. Acest lucru contravine Legii Universale a Ritmului, lege după care funcționează Întregul căruia îi aparținem, iar nealinierea și scindarea (iluzorie) generează dezechilibru/ incoerență, deci suferință. Mi-am propus ca prin acest spectacol să creez spectatorului o viziune mai amplă asupra realităților noastre interioare, în raport cu cele exterioare, pentru a-i facilita conștientizarea unor

aspecte dincolo de mintea scindată și, de ce nu, o schimbare de raport față de propria viață și istorie.

Cele două personaje, gazdele *show*-lui – Myth reprezintă imaginația, emoția și mitul, iar Math reprezintă știința, concretul și logica – sunt aparent reprezentarea contradicției dintre cele două aspecte ale minții noastre, a stării conflictuale în esență, și formează prin complementaritate Întregul, tendința echilibrantă a celor două forțe generatoare – yin-ul și yang-ul, cele două emisfere, principiul feminin și cel masculin –, fără de care nimic nu poate exista în realitatea noastră. De aceea, costumele sunt gândite în această cheie și în același spirit, inclusiv în raport cu decorul, sunt foarte versatile, atât în contextul *show*-ului, cât și în schimbările rapide pe care aceiași actori le au în devenirea altor personaje, din puzzle-ul de istorii și transformări ce au loc foarte rapid.

În cele două scene destinate educației, în contexte istorice diferite (1962 și 2021), am ales să reprezint copiii prin niște păpuși în mărime naturală, pe care le-am construit pentru a fi foarte ușor de manipulat (la propriu și la figurat) și foarte expresive, deși, dacă privesc retrospectiv, ele pot aminti de *Clasa moartă* a lui Tadeusz Kantor.

Decorul este o instalație performativă vie supusă schimbării perpetue. El conține structuri fluide construite pe principiul pieselor de domino, iar forma în sine ia naștere prin suprapunerea acestor *layer-e* (multiple straturi, lamele) translucide, ce le conferă fluiditate și fragilitate prin potențialitatea distrugerii, a năruirii. Impermanența formei, oricât de spectaculos sau ușor se adaptează fiecărui context sau cât de profund specific ar părea în fiecare dintre acestea, devine leitmotivul acestui

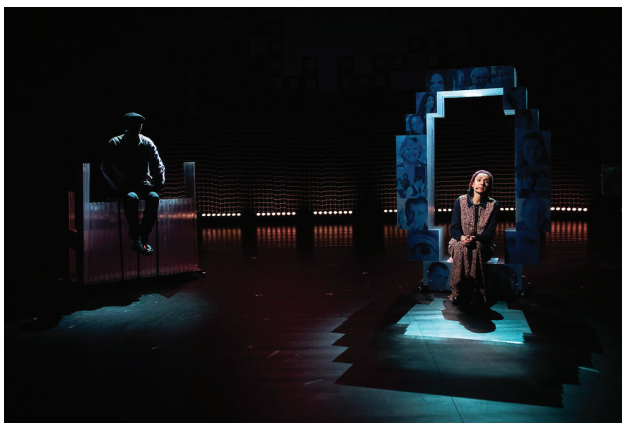


*Myth Show. O istorie a neîncrederii*, regia David Schwartz, Teatrul Tineretului Piatra Neamț  
(foto: Marius Șumlea)

decor. Elementele scenice sunt și devin în raport cu atenția spectatorului. Singura constantă este esența, materia ce le creează, formele pe care le devin, ele sunt concepute, constructe mentale și sunt prezente trecătoare, semnificații pe care le creăm pentru a putea experimenta tridimensional, pentru a evolua. Când creăm conștient, în raport cu Legile

universale, procesul nostru evolutiv este și el unul conștient și, de aceea, mai rapid.

Ansamblul scenografic este creat ca un câmp informațional cu infinite posibilități, în care totul devine, se transformă, renaște, se menține într-o formă cât e necesar, apoi dispare, se distruge pentru a renaște în altă formă, prin intenția și atenția



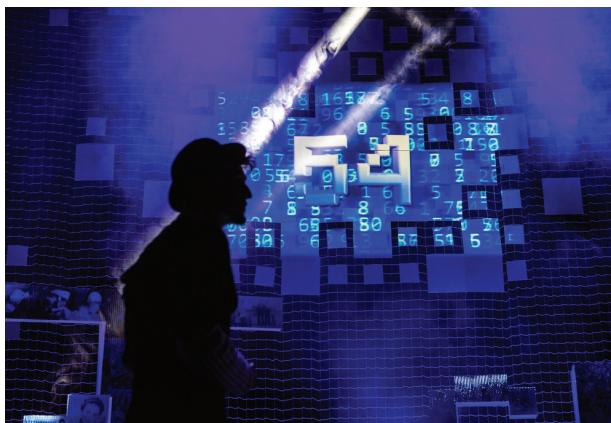
*Myth Show. O istorie a neîncrederii*, regia David Schwartz, Teatrul Tineretului Piatra Neamț (foto: Marius Șumlea)

noastră. E un perpetuum mobile, un dans al spațiului între forme, concepte și dincolo de acestea. Pornind de la Logos, litere ce alcătuiesc concepte cheie, mai complexe, devin apoi cifre, imagini, ființe, vibrații, lumină, sunet, întreg și părți, schimbându-și permanent semnificația, comunicând mesaje adaptate fiecărui context.

### **Black Comedy**

*Black Comedy (Comedie neagră)* de Peter Shaffer, regia Cristian Ban, Teatrul Tineretului, Piatra Neamț, 2015-2016

Mulți oameni sunt curioși de ceea ce se află în mintea unui artist. Am fost și sunt și eu preocupată dintotdeauna de ceea ce se întâmplă în mintea umană și mai ales în cea a unui artist, de aceea

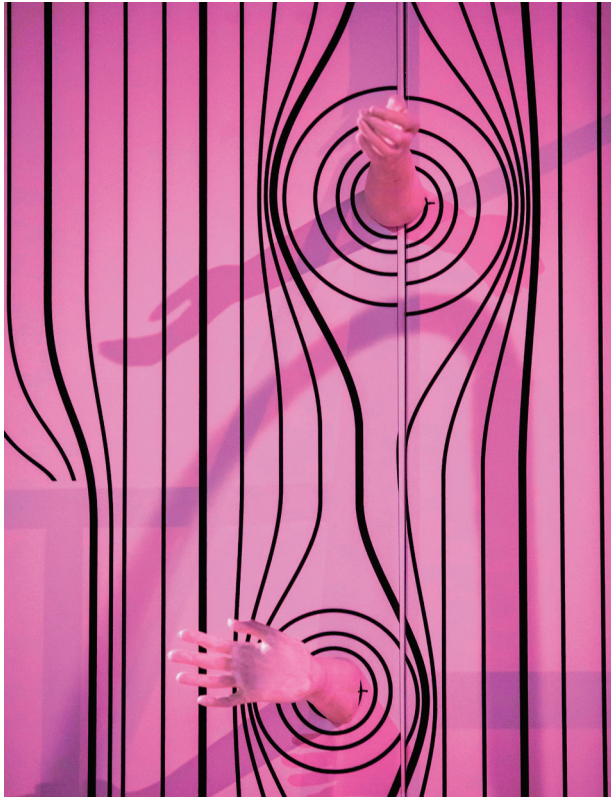


cercetez acest subiect intra-, interdisciplinar și transdisciplinar, atât ca un proces de cunoaștere și autocunoaștere, cât și pentru a descoperi noi sensuri în creația scenografică și pentru a înțelege mai bine mecanismele prin care să cresc potențialul imersiv și transformator în raport cu spectatorul.

În acest context spectacular, am profitat de situația pe care piesa o propune, a unei pene de curent, în consecință acțiunea desfășurându-se în mare parte „pe întuneric”, pentru a crea o metaforă și o provocare totodată. Aceasta se referă la a lua contact cu opera unui artist vizual, dincolo de formele exterioare, prin incapacitatea vederii fizice (închiderea ochilor fizici) și accesarea „ochiului minții” și a altor simțuri, într-o stare de prezență generată de o situație atipică, ce ne scoate din zona de confort. Aceasta devine calea pentru a explora bogăția interioară. Astfel, i-am invitat atât de actori, cât și pe spectatori



*Black Comedy*, regia Cristian Ban, Teatrul Tineretului,  
Piatra Neamț (foto: Ciprian Iorgu)



*Black Comedy*, regia Cristian Ban, Teatrul Tineretului, Piatra Neamț (foto: Ciprian Iorgu)

să facem o incursiune în zonele de subconștient și chiar mai adânci, de Inconștient, ale artistului.

Personajele se trezesc într-o lume în care nu-și găsesc repere familiare și, ca într-un vis lucid, experimentează tactil aceste elemente suprarealiste și, în funcție de propria imaginație, propriile adâncuri trezite, propriile filtre mentale, nevoi și dorințe ascunse, își recrează realitatea unică percepută, propriul film mental, în raport cu aceste repere noi



și neobișnuite. Se accesează cu totul alte niveluri ale propriei ființe, greu spre imposibil de repetat în condițiile pe care realitatea imediată le poate oferi. Decorul-instalație devine, prin experiența imersivă pe care o generează, o călătorie inițiatică de (auto)cunoaștere prin intermediul artei.

Desigur, aceste modalități diferite de raportare, elementele pline de sensuri, corelate cu unicitatea personajelor, devin situații pline de umor sau

situații pline de sensibilitate, vulnerabilizante, ce pot trezi compasiune, și prin rezonanță, chiar propriile tristeți sau o atitudine autoironică. Tot spațiul devine o lume a tuturor posibilităților, în care fiecare poate descoperi aspecte surprinzătoare, putându-se totodată regăsi pe sine în lumea acestor aspecte subtile, la nivel arhetipal. Acesta este, în esență, un tip de incursiune psihanalitică.

Abordând o viziune sistemică, ceea ce facem noi prin creație reprezintă procesul prin care scoatem la lumină, în afara noastră, părți reprimite ce necesită a fi aduse în atenția noastră, în conștient, pentru a fi integrate. Din această perspectivă, experiența spectaculară devine un cadru al unei constelații sistemice de grup, în care fiecare parte a acesteia, fiecare participant, fie scenograful, actorii sau spectatorii beneficiază de șansa integrării aspectelor ce rezonază în propriul psihism, prin câmpul de rezonanță pe care creația scenografică îl generează intențional.

## Femeia mării

*Femeia mării* de Henrik Ibsen, regia Radu Afrim, Teatrul Național „Vasile Alecsandri”, Iași, 2014

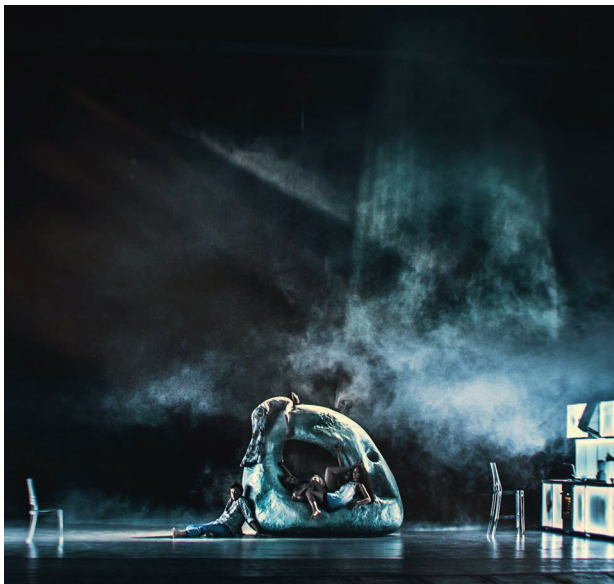
*Femeia mării* este un spectacol al realităților interioare, al „mărilor interioare”. În viziunea mea, e un complex instalațional al acestor lumi, al pendulării permanente între realitatea interioară și cea exterioară și a fuziunilor dintre ele. Doar printr-o structură sistemică poate fi cuprinsă complexitatea sistemului uman. Orice altă structură a spațiului ar fi fost mult prea puțină, excesivă sau inutilă. Aceste teme provocatoare necesită un atent proces

de *esențializare* și *personalizare*, o perfectă echilibrare a energiilor și a mesajului vizual.

Astfel, plecând de la realitatea propriei bucătării, personajul își experimentează trăirile proiectând pe ecranul interior imagini-stare, imagini-senzație, în micro sau macro, spații infinite și mini-detalii exacerbate, forme-gând ce devin imagini și proiecții asupra realității. Limitele sunt dificil de stabilit, unde începe o realitate, unde se termină și începe cealaltă, ele doar devin, fuzional.

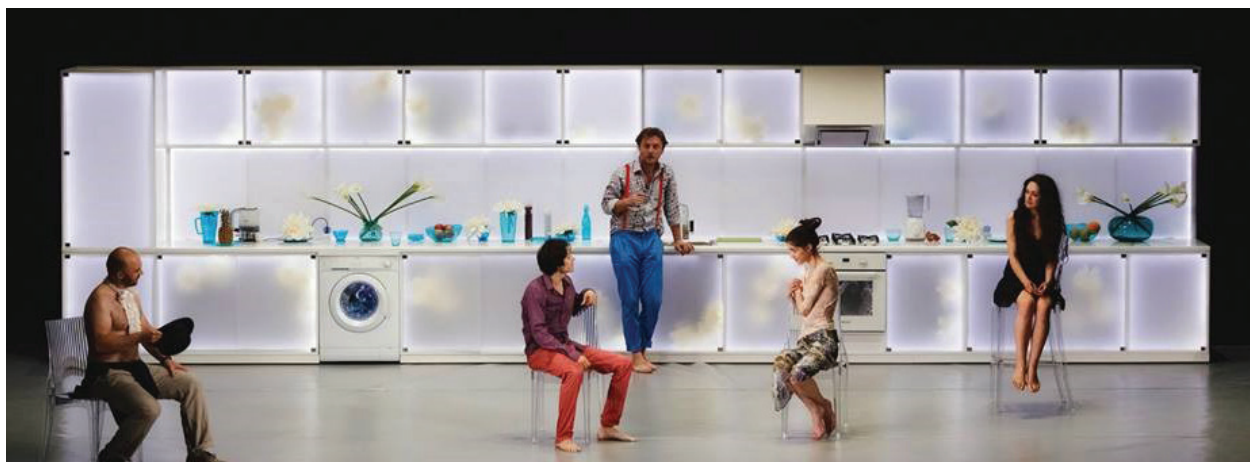
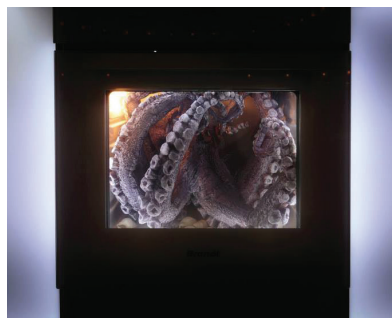
Imaginile scenice, fie că reconstituie un zid uriaș pe care cel puțin 100 de uscătoare de păr generează suflul brizei, prin păr și prin rochii, precum o mare de soldați, fie că personajul aleargă sau înoată liber printre geamanduri plutitoare sau că în mijlocul bucătăriei apare un bolovan uriaș, un cuib, o memorie ale iubirilor secrete, iar caractețe mișcătoare invadează spațiul bucătăriei în ritmul hipnotic al trăirilor ei, în timp ce se aprind luminile supra-identității sale ca într-un *show* de cabaret, ne aduc un adevăr: realizăm că această realitate este în mare parte doar un film mental, o iluzie, chiar realitatea imediată este în mare parte acest univers interior și nu s-ar putea niciodată desprinde total, pentru a fi în afara lui, așa cum tindem să credem.

Radu Afrim este un regizor foarte vizual, ce are la bază și o educație plastică. Împreună am reușit să ne fuzionăm viziunile cu ușurința firescului, deși ambele au fost extrem de complexe și specifice, reușind să realizăm unificarea unicităților cu succes în fiecare întâlnire spectaculară. Aceasta s-a materializat în multe spectacole, toate meritând atenție în egală măsură și în contextul acestei lucrări, nu numai în mediul teatral unde au și primit-o – așa dar, nu doar din perspectiva unor evenimente



*Femeia mării*, regia Radu Afrim  
(foto: Radu Afrim, Iustin Surpanelu)





marcante în istoria teatrului contemporan (cel puțin autohton), cât pentru faptul că exprimă pe deplin toate temele fundamentale pe care le susțin în această lucrare și care sunt totodată o mărturie a devenirii, atât a noastră, cât și a teatrului contemporan reprezentat de noile valuri și generații de creatori de teatru, pe care i-am inspirat și susținut în propriile deveniri.

De asemenea, cu Afrim s-a creat acea conexiune subtilă, dincolo de orice tip de comunicare (ce se dovedește a fi mai degrabă efect al cauzelor profunde), până într-acolo încât eu să visez noaptea spațiul/ decorul pentru spectacolul pe care urma să îl realizăm, iar viziunea mea s-a suprapus perfect cu viziunea pe care avea să mi-o împărtășească și el, a doua zi.

Astfel, prin spectacole precum *De ce fierbe copilul în mămăligă* de Aglaja Veteranyi, de la Teatrul Odeon (2003), *Plaja* de Peter Asmussen, la Teatrul „Maria Filotti” Brăila (teatru cu care am avut o colaborare lungă și fructuoasă, primind susținere în realizarea multor spectacole importante), *Inimi cicatrizate* de Max Blecher, la Teatrul de Stat Constanța (2006), *And Bjork, of course* de Thorvaldur Thorsteinsson, la Teatrul „Toma Caragiu” Ploiești (2008), *Cheek to Cheek* de Jonas Gardell, primul spectacol „tânăr” de la Teatrul C.I. Nottara, București (2005) sau jucășul experiment, cyber-instalație ironică și spectacol imersiv *America știe tot*, la Teatrul de la Green Hours (un loc al unificării artei și artiștilor, în expresie liberă, independentă, și primul teatru independent, de altfel), am reușit să creăm o echipă cu un potențial creativ uriaș, reflectat în producțiile spectaculare impactante. Totodată, am realizat o experiență

de cercetare consistentă a profunzimilor umane exprimate prin mijloace teatrale, dar și a acestei diversități de forme de expresie plastică și teatrală, toate acestea construind complexitatea prezentă, extinsă sistemic, cunoașterea unificată prin creație conștientă, reflectată atât microsistemic, în fiecare, cât și macrosistemic, prin extindere (prin influență, prin undele generate).

### **Memoria apei**

*Memoria apei* de Shelagh Stephenson, regia Erwin Şimşensohn, Teatrul Național București (2016)

E o experiență care s-a dorit și dovedit a fi imersivă pentru mulți dintre spectatori, cei care au avut destul curaj încât s-au lăsat purtați în marele necunoscut, atât de familiar totuși.

Din perspectiva mea, e o călătorie progresivă în adâncurile subconștientului, prin care personajele descoperă, conștientizează și procesează până la integrare traumele din experiențele proprii sau moștenite transgenerațional. Cele trei fete se reîntâlnesc între ele și cu ele însele, cu ocazia morții mamei. Totul se relevă treptat, într-o constelație sistemică (familială) perfectă, ceea ce validează și apariția (reprezentarea) mamei, relaționarea cu ea (din altă dimensiune), care în acest fel poate edifica și poate aduce în lumină aspecte profunde neînțelese la nivel conștient – ca și în *Hamlet*, pe care Bert Hellinger însuși, creatorul constelațiilor familiale, l-a constelat, doar că aici este relevantă și revelată linia feminină, maternă, cu ceea ce decurge din asta, ca efecte în viețile prezente ale fiicelor, revelându-se astfel întregul sistem.

Astfel, am creat o conexiune între apă, subconștient, memorie, feminin și multe alte aspecte, prin conectarea profundă, dincolo de cuvinte, cu povestea, care m-a atras foarte tare, ca parte a propriului proces de conștientizare și integrare.

Apa este prezentă în corpul nostru în proporție de 70%, intracelular și intercelular, la toate nivelurile. Creierul nostru plutește în apă. Apa circulă liber și permanent. Umiditate este și în aerul respirat, în spațiul dintre noi. Apă este în pământ și în întreaga materie vie.

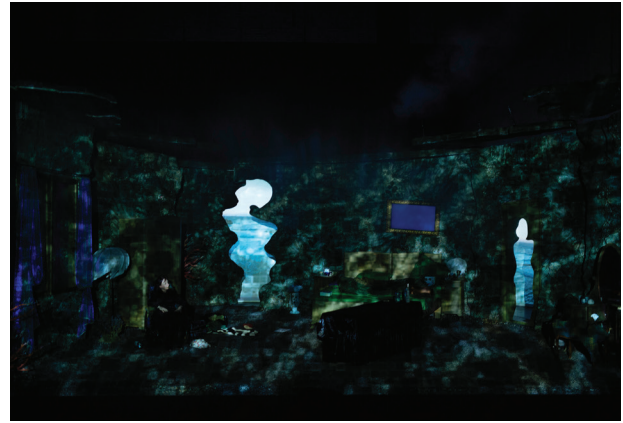
Informația inconștientă (subconștientul) este stocată, de asemenea, în corpul nostru, în fiecare celulă, în câmpul nostru, în spațiul dintre noi, în toată materia vie.

Informația se transmite cu molecula de apă, aceasta fiind cel mai bun conductor și păstrător informațional. Bebelușii stau în pântecul mamei în apă și preiau informație, fiind conectați la sursă prin lichid amniotic, sânge și, mai târziu, lapte.

Revenind la experiența performativă în discuție, am decis ca tot spațiul să fie o structură spongioasă, de adâncuri, de fund de mare, o reprezentare a oceanului, a fluidului emergent din care facem parte, cu floră și faună specifică. Paradoxal, la început, când personajele sunt în scindare, în separarea generată de ignoranță, de o viață inconștientă, ghidate de o minte conștientă limitată perceptual ce desparte, analizează și ne minte, creând scenarii iluzorii, spațiul interior (și exterior, prin extensie), spongios, este însetat, secătuit, iar „marea din adâncul ființei” este proiectată în exterior și pare că se tot apropie ca o amenințare invadatoare, precum puhoiul de emoții, trăiri și suferințe percepute. Spațiul devine un rezonator al trăirilor

personajelor. Pe măsură ce apa se apropie, începe să cuprindă, nivelul crește, personajele se întâlnesc cu fricile și traumele lor, încep să conștientizeze, să primească răspunsuri, să integreze. La nivel metafizic elemental, apa întruchipează pe de o parte, femininul, prin profunzime, emoție, fluiditate, umbră, umed, flexibilitate/ adaptabilitate prin preluarea formei, ceea ce e tainic, sensibil, plin de magnetism (luna, mările). Ea aduce cu sine purificare (taina botezului cu apă) și înțelepciune (prin conținerea și transmiterea informației), așa că, pe măsură ce femeile procesează și integrează, se schimbă și percepția, creșterea nivelului apei devine acceptare și acumularea înțelepciunii, cuprinderea și conținerea devin întregire, fuziune, hrănire și așezare în matcă. Femeile se întorc acasă, în Sine, în centrul ființei, în starea inițială de echilibru. Zidurile, constructele mentale se dezintegrează, se dizolvă în marele ocean (aspectul masculin al apei). Iată, marea s-a contopit cu oceanul, respectiv femininul cu masculinul, devenind întregul, ceva mai mare, atotcuprinzător. Personajele însele devin oceanul, prin acceptare. Această echilibrare a eliberat și sufletul mamei, în meta-conștiința extinsă, și și-a primit locul în sistemul familial, generând echilibru.

Spațiul nu ilustrează un context cotidian, social-istoric, în mod cert, ci unul *immersiv*, o scenografie incluzivă, ce cuprinde spectatorul împreună cu personajele și generează un univers transformator. Subtil, el induce o stare de frecvențe alpha și chiar theta, în care creierul se relaxează și în care se pot procesa și integra aspectele inconștiente, în care suntem creativi, atât artistul ce generează fluxul (continuu, chiar și în absență fizică), cât și spectatorul, printr-o extindere a percepției și o receptivitate



*Memoria apei*, regia Erwin Simsensohn, TNB  
(foto: Florin Ghioca)

creșcută. Ei devin astfel co-creatori, părtași ai aceleiași constelații sistematice spectaculare, în care fiecare rezonază într-un aspect sau altul, pe care îl conștientizează și pe care chiar îl poate sublima sau integra.

Eficacitatea *creației conștiente* se observă din *feedback*-ul din partea spectatorilor, mai ales a

celor care au mers deschis, mai degrabă cu vibrația, cu câmpul, cu deschidere spre experiență, și mai puțin cu formele/ conceptele, cu cuvintele (adică al celor pregătiți să părăsească mai ușor frecvența beta, care sunt adevărații beneficiari ai conștientizării/ recunoașterii și integrării Esenței). În egală măsură, ea se observă și din rezistențele din partea

celor nepregătiți să se întâlnească cu aspectele mai adânci ale ființei lor.

Un exemplu elocvent este cel al psihoterapeutei mele de la acea vreme, la care mergeam pentru a-mi procesa propriile traume și care și-a procesat propria traumă, surprinzător (pentru ea) la premi-  
era spectacolului de la Teatrul Național București. Încă mai primesc mesaje. Acesta este doar un exemplu, însă au fost multe astfel de *feedback*-uri. Acest schimb echitabil, de tip *win-win*, dintre artist (scenograf) și spectator, pe care *teatrul imersiv* îl facilitează, aduce mult sens și împlinire și confirmă statutul de *meta-artă* al scenografiei.

## Teatrul de animație

*Teatrul de animație* mi-a deschis un potențial infinit de a cerceta și descoperi modalități multiple prin care să pot transmite mesaje importante, complexe, să aduc cunoaștere și înțelegere copiilor, oricărui nivel de percepție și înțelegere, printr-un limbaj adecvat, adaptat, fără a le subestima capacitățile de absorbție și integrare informațională, de altfel mult mai dezvoltate, mai active la copii decât la adulți.

Primele lecții esențiale au apărut încă de la început de carieră, împreună cu Radu Apostol, un regizor fabulos, extrem de complex, cu o viziune amplă și profundă în raport cu ființa umană și caracterul educativ, evolutiv și transformator al teatrului. Experimentele noastre de a adopta integrator elementele de animație și viziunea holistică prin instalații în teatrul dramatic, încă din timpul facultății, precum proiectul *Before Breakfast* de Eugene

O'Neill (Studio Casandra, 1999-2000) sau în *Drept ca o linie* de Luis Alfaro (Lucrare de diplomă, Teatrul „Maria Filotti”, Brăila, 2002). Cea mai puternică experiență în acest sens a venit apoi în spectacolul *Acasă* de Ludmila Razumovskaia, în care, tot împreună, am lucrat cu copii ai străzii în ipostaza de actori, ceea ce a însemnat o lecție deplină legată de ceea ce înseamnă a lucra cu copii (oameni), pentru ei, și puterea teatrului de a schimba destine, de a da sens și a sprijini viața, despre fundamentul său uman, intra-, inter-conectiv și reconectiv. Am beneficiat de multe experiențe ce au generat adevărate salturi cuantice în conștiință, în această formulă creatoare ce necesită a fi cel puțin amintită în această lucrare, deși ea merită cu siguranță o abordare mult mai amplă. Probabil că apogeul acestei echipe a fost atins (până în prezent) în *Woyzeck* de Georg Büchner, în 2003-2004, la Teatrul „Maria Filotti” din Brăila, un spectacol instalație care se desfășura pe toate planurile spațiului teatral, atât pe orizontală, cât și pe verticală. Inclusiv podul teatrului a devenit spațiu de *show*, de concert rock, de unde protagoniștii săreau în corzi elastice. În această producție complexă, cu muzică *live*, cu mișcare scenică, s-au integrat armonios și elemente de animație, păpuși, elemente de circ, de teatru de stradă, toate într-o unificare spectaculară totală. El a necesitat un timp mai lung de producție și de pregătire pe toate planurile, cel mai lung din experiența mea de până acum, de nouă luni. Muzica a fost compusă de pianista și compozitoarea Dorina Crișan Rusu și, de aceea, multe dintre elementele de scenografie au necesitat a fi gândite și din punct de vedere sonor.

Revenind la teatrul de animație, prima mea întâlnire oficială cu spectacolul de animație a

fost cu *Gargantua* după Rabelais, în regia Alinei Nelega, la Teatrul Ariel din Târgu Mureș, în 2003 – un an mai târziu după întâlnirea cu orașul care mi-a devenit a treia casă, odată cu proiectul de succes *Monoloagele vaginului* de Eve Ensler, în aceeași regie și în același teatru. Acest proiect a fost cel din care am învățat experiențial cum să gândesc o instalație teatrală adaptată necesităților teatrului de animație, am construit primele păpuși-caracter, desigur, ghidată de modalitățile și tehnicile clasice, însă reinterpretate prin propria viziune acordată totodată întregului ansamblu spectacular. Prin colaborarea cu compozitorul Iosif Herțea, am avut și șansa de a învăța să gândesc și sonor scenografia, respectiv să inventez obiecte scenice care au și potențial sonor, putând deveni instrumente.

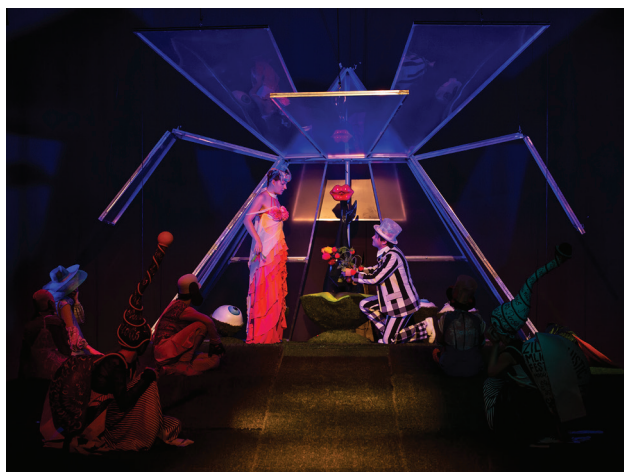
În spațiul restrâns al acestei lucrări, voi intra puțin în detaliu în ceea ce privește experiența mai recentă.

În *Basmul Prințesei Repede-Repede*, după textul lui Emil Brumarș și al Veronicăi Niculescu, realizat în 2014 la Teatrul „Luceafărul” din Iași, în regia lui Ion Ciubotaru, a fost nevoie să găsim rezolvări vizuale pentru foarte multe concepte complexe, filosofice, erotice chiar, pentru a crea o poveste coerentă, accesibilă copiilor de toate vârstele (inclusiv adulților), cu privire la călătoria eroului și a împlinirii sale prin relaționare și inițiere. Astfel, a fost nevoie să cuprind și să accesez fiecare palier de percepție, de rezonanță și de înțelegere. Acest lucru a fost posibil doar printr-o viziune sistemică, prin care să generez în primul rând o incursiune interioară pentru a regăsi toate aceste paliere în propriul sistem (neavând nici măcar propriul copil, la acea vreme), ceea ce impunea asumarea unui

*proces de creație conștient* – fundamentul gradual al întregii mele experiențe creative și însăși calea mea de cunoaștere și evoluție. Această abordare sistemică și holistică a fost susținută prin mijloace suprarealiste (ca aproape întotdeauna), ce s-au concretizat atât prin decorul-instalație, cât și prin costumele-instalație, toate interconectate, conținute și conținătoare într-un sistem întreg, coerent.

Întregul spațiu a devenit astfel o platformă de joc evolutiv, un sistem mobil sub forma unui puzzle 3D uriaș, în plan înclinat, ascensional. Acesta se transforma permanent, se reorganiza în diferite structuri de relief, odată cu devenirea eroului, creându-i mediul și drumul inițiativ ce îi releva continuu noi situații-poveste ce necesitau a fi experimentate și depășite. Toate aceste „părți” și piese componente se îmbinau coerent pe măsură ce personajul principal, *Piticul*, se împlinea prin experiență și cunoaștere. Vârful, centrul și următorul nivel totodată erau reprezentate de palatul Prințesei Repede-Repede, pe care urma să o inițieze și împreună să creeze echilibrul yin-yang, întregul și lumina. Palatul era reprezentat printr-o structură piramidală transparentă, magică, cu mai multe sensuri și funcții.

Numele Prințesei Repede-Repede se datorează nerăbdării ei, ce poate fi interpretată și printr-o percepție accelerată a realității. Pe de o parte, acest aspect poate fi înțeles ca o dorință acerbă a ei de a cunoaște viața, ceea ce e mai dificil de realizat în „clopotul de sticlă” în care trăiește izolată, în timp ce singura șansă de a se împlini este prin relaționare, prin întâlnirea cu masculinul, care aduce și aportul inițiativ, darul cunoașterii realizat prin propriul proces, în drumul către ea. Pe de altă



*Basmul Prințesei Repede-Repede*, regia Ion Ciubotaru  
(foto: arhivă Teatrul „Lucaefărul”, Iași)

parte, structura piramidală accelerează și potențază fiecare aspect, așa că, în mediul/ câmpul pe care îl creează, ea impune un ritm mai accelerat și procesului de devenire, de evoluție și transformare. În acest sens, creșterea și maturizarea ei au avut un ritm accelerat în așteptarea alesului. Aici există și o nuanță a dezvoltării și emancipării precoce a fetelor față de băieți, necesitând mai puțină acțiune exteroară și mai multă cunoaștere intuitivă intrinsecă.

Cert este că în acest spațiu al ei, ca într-o seră, totul mustește de viață precum o vegetație luxuriantă, de hipersenzorialitate, de visceral, de fecunditate și senzualitate – de energie creatoare, în esență –, caracteristici ale energiei feminine (yin). Aceleași aspecte se oglindesc și în costumele Prințesei, într-un mod subtil.

Pe măsură ce Piticul se apropie de final/ linia de sosire, structura piramidală își pierde ermeticitatea, începe să se tot deschidă, să elibereze potențialul feminin și sufletul constrâns, să devină tot mai

primitoare, o structură tot mai aerată prin deschiderea către arhetipul masculin (aer/ metal) al cerului (Tatăl Ceresc), spiritul feminin al pământului (Mama Pământ) devenind o structură mai aerată, înălțătoare, piramida devenind o pasăre cu aripile deschise, ce conferă potențial zborului și înălțării spirituale care se realizează prin iubire, prin această fuziune, prin întregirea interconectată a acestor energii micro- și macro-universale. Însăși deschiderea către exterior este o expresie a energiei masculine (yang), semn că cele două energii încep să se echilibreze în interior.

Proiectul *Flautul fermecat* după libretul lui Emanuel Schikaneder, în regia lui Toma Hoge, de la Teatrul „Toma Caragiu”/ Imaginario Ploiești (2018) a fost o altă ocazie pentru mine de a realiza o cercetare profundă în același sens *transdisciplinar* al *cunoașterii unificate*.

Provocarea a fost cu atât mai mare cu cât mi-am propus să exprim întregul Univers într-un spațiu foarte restrâns.

*Flautul fermecat*, regia Toma Hoge  
(foto: Sebastian Țineghe)







Astfel, pentru a crea mai multe planuri simultane de realitate și salturi cuantice între acestea, am recurs la planuri-oglină care pe de-o parte oglindesc, amplifică sau multiplică, iar pe de altă parte devin portaluri ce se deschid spre alte dimensiuni. Ideea esențială se bazează de altfel și pe teoria oglinzilor, în care realitatea, în toate dimensiunile și formele ei, reprezintă o succesiune de oglinzi ce ne reflectă, întotdeauna putându-ne regăsi doar pe noi în tot ceea ce percepem. De asemenea, am recurs și la multiple efecte de perspectivă și de lumină (din surse autonome sau controlate), un întreg sistem-instalație complex, în permanentă transformare și devenire, fără a putea fi foarte mobil în același timp (din considerente tehnice). Într-un astfel de ansamblu, fiecare detaliu, oricât de mic, fiecare măsură, totul are o importanță decisivă în funcționarea întregului mecanism scenic.

Personajele își descoperă oglinzile în drumul inițiat, în întregul mediu sau în celelalte personaje, iar prin aceasta se regăsesc, își regăsesc resursele, devin prin călătoria interioară cu sine, reflectat și relațional în afară, în mediu și în ceilalți.

Monstrul cu care se luptă eroul *Tamino* este un conglomerat de cioburi de oglindă (spartă), mișcătoare, schimbându-și forma caleidoscopic (personaj colectiv creat de actori-dansatori), formă ce reprezintă propriile frici, în tandem cu *Eriniile*, care de asemenea sunt expresia propriilor ploi ale sufletului ce tulbură și purifică totodată, iar temnicerul *Monostatos* este în viziune sistemică un amestec de furie și frustrare, care ne și țin prizonieri, dar sunt în esență protectori animați tot de iubire.

Personajele se oglesc în stânci, se regăsesc în structura Pământului, pentru ca apoi aceleași

stânci, însuflețite de esență vitală, luminate din interior, să devină viață, pădure (Lemn). Palatul, regatul, întregul Univers sunt oglinzi cu multe fațete din care fiecare își poate alege propria variantă de realitate în care se oglindește și prin care percepe lumea – reprezentată atât de personaje, cât și de mediu și public (care se oglindește de asemenea, din diverse unghiuri). E o lume poate iluzorie, poate fascinantă, dar cu potențial infinit și în care toți suntem cuprinși, ale cărei reflexii suntem totodată.

Templul înțelepciunii al lui *Sarastro* (Regele Soare) se deschide tot prin portalul oglinzii, iar împărăția lui de lumină se multiplică/ amplifică infinit prin simpla fiire (existență, omniprezență).

În aceeași cheie, Palatul *Reginei Noptii* cu a sa împărăție se dezvăluie prin luciul oglinzii, care la nivel metafizic poate fi corelat cu luciul apei, care ne aduce măreția lunii mai aproape, în timp ce științele ancestrale asociază Luna cu elementul Apă.

Din nou, prin integrarea principiului yang – Focul, arhetipului Tatălui Ceresc reprezentat de Soare – și al celui feminin, yin, de apă, reprezentat prin Mama cerească Luna, se restabilește armonia și echilibrul universal, în tot și toate, pe toate nivelurile. Acesta este întotdeauna manifestat prin iubire necondiționată, care doar este, manifestată nemijlocit, nealterat, întreg. Această stare homeostazică, această armonie a iubirii, a fericirii și împlinirii, ce se reflectă în tot și toate (oameni, păsări, toate ființele simțitoare), este confirmată și susținută și prin viziunea holistică a *unității cunoașterii*.

Viziunea poetică, profund metaforică, abordată în *Flautul fermecat* se pare că a fost necesar a fi contrabalansată printr-un alt proiect care s-a



*Futur de Luxe*, regia Alex Mihăescu, TES  
(foto: Oana Monica Nae)

desfășurat aproape concomitent la Teatrul Evreiesc de Stat, *Futur de Luxe* de Igor Bauersima, în regia lui Alexandru Mihăescu, cu care am mai realizat și alte proiecte interesante, cel mai recent, unul tot de animație care chiar ar merita dezvoltat, *Cine este Mary P.?* (după romanul *Mary Poppins* de P.L. Travers), la Teatrul Merlin din Timișoara, iar mai înainte un spectacol instalație al unui viitor distopic, *Tăietura*, aș putea spune vizionar și de o mare forță a expresiei vizuale, la Teatrul Clasic din Arad, care mi-a și adus unul dintre premiile pentru scenografie.

La *Futur de Luxe* am dezvoltat o temă din zona experimentului științific, în contrast cu sensurile subtile ale credinței evreiești și cu cunoașterea cabalistică ce transpar din originea și anumite înclinații specifice, mai mult sau mai puțin exprimate sau integrate ale personajelor. Pe acesta și pe multe altele, însă, le voi dezvălui și dezvolta într-un proiect ulterior.

Un alt proiect inițiat din teatrul de animație a fost *Tărâmul fermecat*, o adaptare după *Regele Leu*, realizat în regia Oanei Leahu, la Teatrul „Luceafărul” din Iași. Și acesta este un proiect

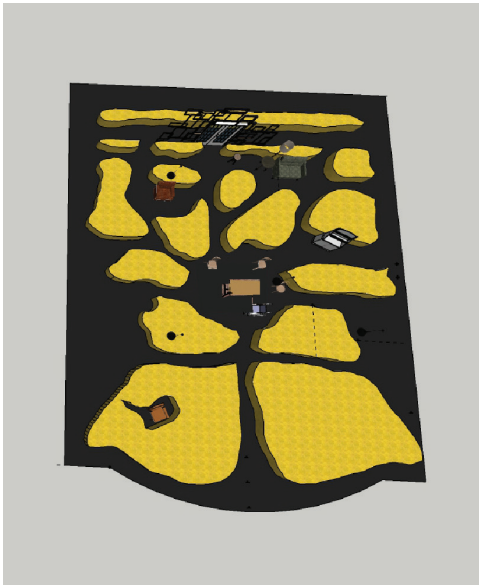
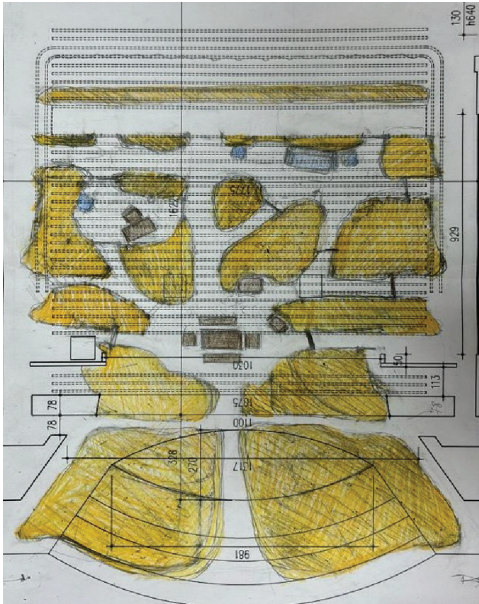


*Tărâmul fermecat*, regia Oana Leahu  
(foto: Andrei Botnaru)

minunat, în viziune amplă, holistică, cu muzică (Diana Roman) și coregrafii complexe realizate de coregraful Hugo Wolff. Tema abordată se referă la întoarcerea la esența vieții, la prezent, la Adevărul Esențial, unde maestri și ghizi ne devin confrății din



regnul animal, încă mult mai conectați la Esență în comparație cu noi, precum și la cunoașterea fundamentală pe care reconectarea cu Natura ne-o poate conferi și readuce în conștiință. E un proiect ce m-a provocat la un studiu aprofundat al caracterului



*Unchiul Vania* de A.P. Cehov, regia Sorin Militaru,  
Teatrul National Târgu Mureș,  
Compania „Liviu Rebreanu” (2024)



*Unchiul Vania* de A.P. Cehov, regia Sorin Militaru, Teatrul Național Târgu Mureș, Compania „Liviu Rebreanu” (2024)

animalelor în raport cu omul și până la cunoașteri ancestrale ce își au sursa în acest mediu inițial, precum șamanismul.

Și pentru că aceasta este o lucrare deschisă, n-aș vrea să închid acest capitol fără să adaug ultimele *update*-uri, ultimele trei spectacole, ce susțin din plin cercetarea.

Primul spectacol din acest an, 2024, este *Unchiul Vania* de A.P. Cehov, la Teatrul Național Târgu Mureș (un teatru acasă, unde am trăit multe experiențe spectaculare), în regia lui Sorin Militaru, cu care de asemenea am împărțit multe experiențe cu succes. Prin acest context, cum am amintit și anterior, de altfel, am investigat și experimentat



creativ constelațiile sistemice. Personajele au reprezentat părțile sistemului (aproape familial, însă familiar), prin ele am făcut apel și la rezonanțele/ oglinzirile propriului sistem. În acest context, spațiul spectacular a devenit câmpul de manifestare al acestora, iar pentru o senzație/ experiență autentică, a devenit și fizic un câmp, un lan de

grâu natural, prelungit și în sală, peste spectatori, cât să se simtă incluși și să facilitez imersiunea. În tot acest câmp infinit, în care se pierde noțiunea de înăuntru și afară, există doar niște cadre de uși (portaluri), care fac ca spațiile să fie create/ delimitate doar mental de privitor/ observator, ca semn al zidurile pe care le creăm iluzoriu, îngrădindu-ne



*Amintiri din copilărie*, regia Dan Tudor, TIC (foto: Petru Ivu)

libertatea și infinitatea prin separare/ izolare, la fel de iluzoriu. Întregul este extrem de bine armonizat/ realizat prin prezența jocul actorilor și, desigur, de fiecare spectator în parte. Pentru că spectacolul se joacă cu succes, vă invit să vă creați propria poveste/ experiență, direct la teatru. Regula constelațiilor este că, odată ajuns în câmpul constelației, acesta e

sigur și pentru tine și e cu atât mai valabil în câmpul spectacular, unde instrumentele de imersie și rezonanță sunt multiple, mai ales în cazul *Unității Cunoașterii*, a unei *creații conștiente*.

Următorul proiect pe care doresc a-l aduce în discuție în acest context este cel de la Teatrul „Ion Creangă”, *Amintiri din copilărie*, cu scenariul și regia





de Dan Tudor. El este cu siguranță un proiect educațional, însă nu didacticist, ci unul plin de bucurie și poftă de joacă, în care copiii și adulții deopotrivă experimentează, trăiesc, retrăiesc, învață cu multă plăcere. Am susținut și amplificat vizual acest demers creativ, în care fiecare și-a adus aportul, creând un concept neurografic complex. Am plecat de la realizarea

neuroconstelației spectaculare, în care am inclus mai mulți algoritmi precum neuroportretul/ neurocaracterul, neuroarborele, neurospațiul, precum și elemente din neuropedagogie și multe altele. Aceasta mi-a permis să generez o viziune amplă și profundă asupra întregului și asupra tuturor aspectelor și, mai mult, legat de impactul asupra publicului. Odată



*Amintiri din copilărie*, regia Dan Tudor, TIC (foto: Petru Ivu)

deschise câmpul și viziunea, această neurocompoziție a devenit întregul decor, neurografiat manual, pentru a menține energia și informația nealterate, dar și costumele, de asemenea gândite hermetic și neurografic și realizate și neurografiate manual.

Am gândit decorul sferic, o sferă a conștiinței ce pornește din compoziția unui fundal semisferic

– din care se desprind, prind viață toate elementele, toate scenele (elementele și personajele desenate devin realitate), un câmp proiectiv creator –, care se continuă și se conturează scenic atât prin elemente, cât și prin „felii” circulare de câmp neurografic, pentru a se împlini, cuprinzându-i pe spectatori. Mizez desigur și pe ideea că mintea

noastră, percepând o parte dintr-o formă (sferă), va completa automat întreaga sferă. Absolut totul este parte integrantă, integrată în acest acest întreg. Algoritmul *neuroarbore* este unul de creștere, de dezvoltare, de educație, de deschidere și integrare ca ființă între cer și pământ și întrupează, desigur, caracteristicile elementului Lemn, la nivel metafizic. El este totodată și elementul central al structurii dramaturgice, fiind și acel *Axis mundi* al lumii la care ne raportăm ca și personajul. Neuroportretul ne ajută să pătrundem cu înțelegerea în straturile tot mai profunde ale personajului principal, ce devine nucleul acestei lumi și al constelației sale. Pământul, Lemnul, Cerul (aer/ metal), Apa, Focul, toate elementele, tot Universul devin resurse și mediu de evoluție pentru erou, în perfectă conectare și armonizare, iar pupăza, care capătă un rol esențial în spectacol și devine personaj (atât real, cât și animat), îi este ghid în călătoria sa inițiativă, șamanul-povestitor, ce poate genera și transforma realitatea, în fapt percepția oamenilor asupra realității.

Costumele sunt create pornind, pe de o parte, de la costumul autentic specific, iar pe de altă parte de la structura profundă, metafizică, a fiecărui personaj, în cheie hermetică, însă mai cu seamă sunt ele însele structuri neurografice. Astfel, costumele personajelor copii sunt neurografiate grafic (2D), conexiunile lor fiind mai proaspete, mai noi și încă fragile, iar pe măsură ce cresc și evoluează conexiunile devin tot mai puternice, mai consolidate, adulții având structuri neurografice volumetrice, în acord cu structura mentală specifică fiecăruia. Toate acestea au făcut ca actorii să experimenteze o reală regăsire și bucurie la întâlnirea cu costumul,

dar și cu decorul, într-o armonie și simbioză perfecte, iar întregul ansamblu spectacular să trezească trăiri extrem de puternice în spectatori, încă de la intrarea în sală. Vă voi oferi câteva imagini care sper să vă stârnească curiozitatea unei experiențe autentice trăite direct în spațiul spectacular.

Cea mai recentă experiență și cercetare teatrală este una extrem de bogată și complexă, ce a generat o călătorie împlinitoare de evoluție și transformare pentru fiecare dintre noi, prin multiple sisteme de cunoaștere și prin provocările pe care ni le-a adus spre procesare/ integrare – *Peter Pan*, în regia Oanei Leahu, la Teatrul „Andrei Mureșanu” din Sfântu Gheorghe. Această abordarea a cunoașterii unitare, în proces creativ conștient, ce a împletit perspective precum psihanaliza, hermetismul sau șamanismul și altele, în ghidarea metodelor prezentate anterior și a altora prin aportul fiecărui creator, au condus nu numai către un rezultat autentic și spectaculos, cât către un impact extrem de puternic asupra spectatorilor. Toți am experimentat deopotrivă emoții extrem de puternice, multiple *insight*-uri, chiar salturi cuantice greu de exprimat în cuvinte, pe vibrații similare, chiar dacă în percepția noastră momentele de creație sunt diferite de cele ale experienței spectatorilor. Așadar, prin această perspectivare, realizăm că în procesul creativ teatral putem da o altă valoare energiei numite timp al experienței. Dacă ne imaginăm că răsturnăm axa temporală pe verticală și o privim de sus, vom observa că, de fapt, toate experiențele noastre se suprapun, reducându-se la un punct al prezentului continuu. Acest punct este Unitatea și diversitatea, manifestată tot în Unitate și în același timp, prezent și infinit totodată. Nu mă mai lungesc



*Peter Pan*, regia Oana Leahu, Teatrul Andrei Mureșanu, Sfântu Gheorghe (foto: Radu Robescu)

cu detalii și explicații, pentru că nu vreau să mă credeți ce spun/ scriu, ci doar să vă provoc/ conduc către propriile experiențe și realizări, ghidându-vă prin câteva perspective, pentru a realiza că întotdeauna ele există într-o potențialitate infinită și le putem descoperi prin extinderea percepției, a conștiinței și, respectiv, a conștiinței.

Teatrul are poate cel mai mare potențial de exprimare a libertății creative și totodată de context a experienței de cunoaștere prin și cu oameni, relațional și interconectat. Cu atât mai mult o are teatrul de animație, teatrul care se adresează copiilor și tinerilor, în care deschiderea și curiozitatea pentru cunoaștere și dezvoltare, pentru evoluție, sunt mult mai ample.



Cum am acumulat o colecție consistentă de experimente și experiențe inițiatice pe care o consider utilă pentru a fi exprimată și este destul de dificilă o selecție,

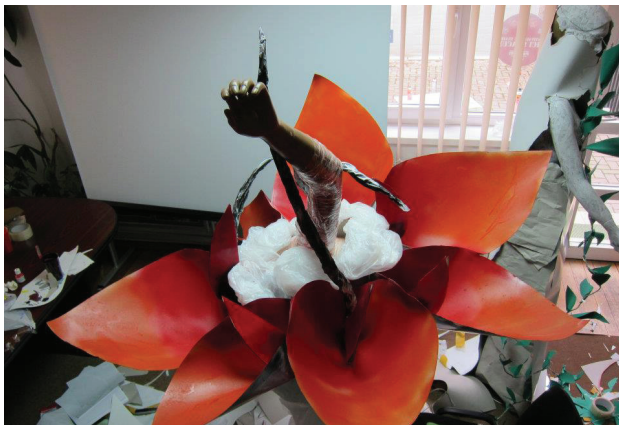
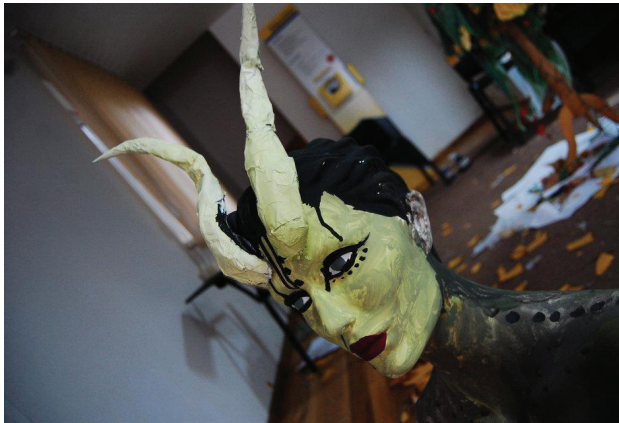
căci toate, în egală măsură, m-au susținut să devin ceea ce sunt acum, prin *perlaborare creativă*, probabil aceeași colecție va reprezenta subiectul unei alte lucrări.

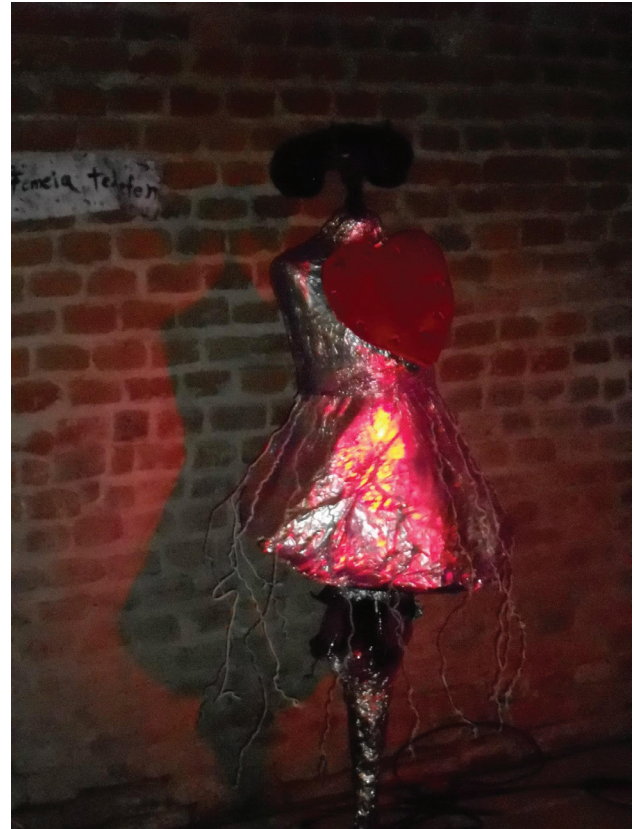
## 2. Workshop-ul transformațional – dezvoltare a gândirii creative și dezvoltare prin creativitate conectivă (prin limbajul neuro-creativ și cel sistemic al instalațiilor scenografice/ performative)

Instalația reprezintă modul meu de gândire și de expresie artistică și, în consecință, modul în care

percep arta scenografică și sensul ei – sistemic, integrator, non-liniar, intra- și inter-conectiv, imersiv, esențializat și personalizat totodată și întotdeauna urmărind un scop transformator-evolutiv.

Acest lucru se reflectă în oricare demers artistic, atât pe scenă, cât și în afara ei, aspect ce rămâne valabil și în *workshop*-urile de *dezvoltare a gândirii creative* sau de *dezvoltare conectivă prin creativitate*.





Workshop, Festivalul „Povești”, Alba Iulia, 2023  
Foto pagina anterioară: Flaviu Dușa  
Foto pagina prezentă: colecție personală Alina Herescu

În aceste *workshop*-uri lucrez cu adolescenți care uneori sunt familiarizați cu limbajul artei, venind de la licee de profil, iar alții nu au o educație în acest sens. Tuturor le este util acest proces în egală măsură. E și cazul lucrului cu studenții, care pot fi studenți la scenografie, dar și de la alte specializări cum ar fi actoria, regia etc. De aceea, este necesară o adaptare a procesului și găsirea unor

soluții/ metode creative care să poată fi abordate de către oricine consideră necesară o astfel de experiență transformatoare. Pentru că lipsa abilității de a desena poate fi percepută ca inhibitorie pentru angajarea în proces, am recurs la alte metode prin care pot fi exprimate și organizate ideile, metode de eliberare a mâinii prin mișcare liberă, precum harta mentală și neurografica, ce pot fi accesibile oricui.



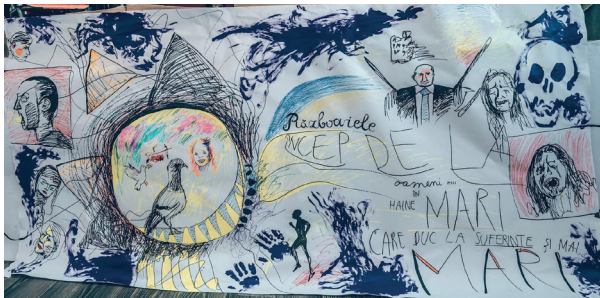


Lucrul cu volumele este abilitatea cea mai apropiată de natura umană, în realitatea tridimensională în care trăim. De aceea, el este și cel mai eficient, atât ca dezinhibator creativ, cât și sub raport experiențial. E palpabil, îl experimentezi mai complex și oferă un grad mare de satisfacție – satisfacția de a realiza ceva cu adevărat. Ca urmare,

indiferent de metodele folosite în prima etapă a procesului, el tot se va materializa prin viziunea și exprimarea spațială în limbajul instalațiilor, pentru ca procesul să fie complet. Cursanții înțeleg mai ușor aplicabilitatea metodei în realitatea tridimensională și își activează percepția și gândirea spațială.

Workshop Conexiuni, Festivalul „Povești”, Alba Iulia, 2023  
(foto: Anca Iacob)





Workshop *Conexiuni*, Festivalul „Povești”, Alba Iulia, 2023  
(foto: Anca Iacob)

Ca și celelalte metode, aceasta se bazează tot pe lucrul sistemic și integrator. Instalația poate fi abordată ca o constelație a propriului sistem, ceea ce îi conferă și valoare terapeutică. Acest lucru este susținut prin intenție, plecând de la temele provocatoare, cu țintă precisă, alese ca pretext de incursiune în propriul univers interior, și de procesare, de conștientizare, eliberare și echilibrare prin bucuria jocului și plăcerea estetică pe care arta le oferă.



Mai întâi integrăm părți ale psihismului nostru în întregul esențial al Sinelui, reprezentate prin creația artistică, pentru ca apoi să integrăm conector instalațiile personale, în instalația-întreg a unui ansamblu expozițional coerent, ce devine imersiv și incluziv și pentru spectatori, experimentând procesul din altă perspectivă, atât global, cât și pe fiecare parte.

Dacă dintre spectatori sunt și părinți sau profesori ai creatorilor, pot înțelege și învăța multe

lucruri inedite și importante despre propriii copii, cu care în unele cazuri comunicarea devine dificilă în perioada adolescenței. Adevăratul sens constă însă în faptul că acei copii realizează multe lucruri despre ei înșiși și despre relevanța acestui proces în viața lor, care le schimbă de cele mai multe ori perspectiva asupra lucrurilor și chiar direcția. De aceea, ei vin în fiecare an, până ce termină liceul. În urma acestor *workshop*-uri, unii și-au găsit calea în a deveni scenografi, alții s-au reîntors după ani, pentru a le împărtăși noilor participanți cât de valoroase și relevante au fost aceste experiențe pentru viața lor, indiferent de drumul pe care l-au ales.

Așa cum am precizat și în capitolul anterior, pentru instalațiile pe care le realizăm în timpul *workshop*-urilor, folosim materiale neconvenționale, din mai multe motive:

- nu implică o cheltuială foarte mare, așa că studenții nu au teama că vor strica greșind;
- nu inhibă;
- sunt materiale familiare, iar participanții le corelează cu realitatea proprie;
- antrenează starea de prezență, gândirea creativă și în afara câmpului de creație, prin repetarea în realitatea înconjurătoare a unor noi soluții creative pentru realizarea lucrării/ instalației;
- creează libertate în expresie;
- pot avea și un sens comunitar;
- păstrează efemeritatea structurilor pe care le reprezintă, în special pe cele interioare, crescând totodată valoarea experienței prezente, prin unicitate și imposibilitatea repetării;
- pot fi foarte expresive.

Întotdeauna folosim și culoarea. Aceasta își aduce aportul în exprimarea stărilor interioare,

în procesul de integrare/ arhetipare a părților (reprezentate în instalație) și în expresivitatea și puterea evocatoare a lucrărilor.

De-a lungul celor 15 ani de cercetare empirică, am constatat că rezultatele sunt deopotrivă spectaculoase, atât în ceea ce îi privește pe cei ce nu au o experiență artistică anterioară, cât și pe cei ce au o formare în domeniul artelor vizuale sau care se manifestă într-un alt tip de limbaj creativ, precum actorii, muzicienii etc.

În urma analizării rezultatelor obținute, putem afirma că gândirea creativă și limbajul creativ reprezintă un potențial general uman ce merită a fi dezvoltat, indiferent de cadrul educațional formal, pentru o dezvoltare armonioasă, în conexiune cu sine și o mai bună relaționare cu ceilalți, sub raport sistemic, cu o percepție extinsă, holistică asupra realității și cu o eficiență sporită, indiferent de domeniul de activitate, prin accesarea soluțiilor creative. În plus, prin integrarea și aplicarea acestor instrumente creative, ele au valoarea unor supape eliberatoare de tensiuni și pulsuni interne, iar prin procesul de integrare al acestora într-un act creativ cu rezultat vizibil imediat, ce produce plăcere și satisfacție estetică, obținem o echilibrare a sistemului și prin extinderea macrosistemului din care facem parte.

### **3. Spațiul expozițional imersiv** – *Expo-scenografia*

Scenografia este o artă a spectacolului, este o artă vie, una care cuprinde, care unește și produce imersie. Ar fi nedrept să o desprindem din acest flux emergent al viului și să o transmutăm în încremenirea unei galerii sau a unui muzeu. Fără un



Expoziție personală *ExpoScenografia*, Galerile Apollo  
(foto: colecție personală)



context spectacular, scenografia își pierde sensul. Fără povestea însuflețită prin interacțiune, prin prezența umană, spațiul și elementele de decor devin un depozit pentru amprente energetice care le-au trăit cândva, iar costumele fără actori nu pot depăși tristețea inexpressivă a traumei de abandon pe care o emană costumele din magazinele teatrelor. Schițele sunt singurele care poate și-ar putea produce cel puțin o plăcere estetică în acest context, însă nici ele nu pot spune povestea până la capăt, ci îți oferă doar o perspectivă, privându-te de toate celelalte.

Soluția pe care am găsit-o eu pentru *Expo-scenografia* desfășurată în 2005 la Galeria Apollo din București, din dorința de a crea un întreg plin de viață, a fost să îmi activez gândirea rezizională (necesară unui scenograf atât în lucrul la scenă, cât și în afara ei) și să creez o instalație performativă imersivă.

Am expus schițele pe pereți, găsindu-le coerența, ele devenind un traseu inițiativ prin spectacole. Am

creat niște module transparente, fluide și conținătoare de tensiuni, care să creeze intimitate pentru întâlnirea cu fiecare spectacol și totodată o discretă stare labirintică. Am adus de la toate teatrele din țară elemente de decor ce sunt de fapt instalații de scenă, cărora le-am creat un context nou, incluziv, în care să poată conviețui împreună, ca părți unice, purtătoare ale unor povești proprii ce aparțin aceluiași sistem, sufletul meu. Am invitat actorii care au jucat în spectacole să-și poarte personajele prin spațiu, în raport cu instalațiile de spectacol (elemente ce le recreau mediul original, într-un context original) și totodată cu spectatorii, păstrând caracterul personajului pe tot parcursul interacțiunii, chiar dacă această convenție era bazată pe improvizație.

Compozitoarea și pianista Dorina Crișan Rusu a creat universul sonor al acestei instalații spectaculare cântând *live*, la pian și vocal, muzică creată special pentru o parte din spectacolele prezente. Lumina este întotdeauna elementul care dă viață,





Expoziție personală *ExpoScenografia*, Galeriile Apollo  
(foto: colecție personală)

ea pictează, dă o dimensiune mai profundă și noi sensuri unui ansamblu scenografic, așa că i-am accesat mirajul și în acest context.

În final, expoziția a devenit un eveniment performativ, o instalație teatrală ce a oferit spectatorilor o experiență inedită, cel puțin pentru acel moment, complexă, imersivă și interconectivă, ei având ocazia să experimenteze spectacolele din interior, în

relație directă cu personajele. Schițele și elementele de decor, cu care de asemenea puteau interacționa, întregeau poveștile spectaculare, în puzzle-ul mental al spectatorilor, în corp, prin experiența directă, și în suflet, prin relaționarea cu personajele.

Scenografia este o artă spectaculară complexă, conectivă și imersivă, o meta-artă ce necesită a fi abordată ca atare, indiferent de contextul în care

se desfășoară procesul scenografic. Însăși esența ei este reprezentată de potențialul transformator pe care îl are asupra spațiului, precum și asupra actorilor și spectatorilor. Ea este o artă spațială. Bidimensionalitatea este doar o etapă a creației scenografice, reprezentată de schițe, care cuprind esența și valoarea întregului, însă nu îl pot substitui.

M-am supus legilor ei și am transformat astfel întregul spațiu expozițional într-un spațiu al experienței spectaculare.

#### **4. Instalațiile costum-decor – statui vivante (spectacolul de stradă)**

Instalația, un concept fundamental sistemic din perspectiva scenografică, nu se limitează doar la a crea un spațiu-medi complex care să cuprindă oamenii, fie ei personaje sau spectatori.

Un costum poate deveni un mediu complex care să constituie întreaga structură sau poveste a personajului. Astfel, și un costum poate fi abordat sistemic, ca o adevărată structură narativă ce dezvăluie permanent povestea personajului sub diversitatea aspectelor sale. El poate cunoaște, de asemenea, o transformare și o devenire continuă, se poate dezvălui treptat, pe măsură ce sunt activate diversele ipostaze, pe măsură ce atenția este pregătită să capteze noi aspecte.

Am cercetat acest aspect empiric, prin multe dintre creațiile mele teatrale, în spectacole care mi-au conferit contextul potrivit pentru acest lucru.

În același timp, există instalații mixte, cu dublă funcție sub forma unor costume-decor. Acestea se pretează mai cu seamă la forme de exprimare de tip *happening* sau *performance*, atât în spațiul interior, cât și în cel exterior.

Am experimentat acest tip de abordare în timpul studiilor universitare, sub îndrumarea profesorului Unda Popp, în multe contexte, inclusiv în cadrul Carnavalului de la Veneția, în *happening*-uri în care noi înșine deveneam actori, dansatori și mânuitori. Pentru că am rezonat și am integrat această formă spectaculară, am generat și dezvoltat noi sensuri în diverse *workshop*-uri pe care le-am susținut.

Mă voi opri asupra unei experiențe recente, alături de studenții din Universitatea de Arte Teatrale din Târgu Mureș, pe care o consider reprezentativă în acest context.

Proiectul a fost inițiat de Mihai Mălaimare în mai multe universități de artă/ teatru și are ca temă *statuile vivante* în spectacolul de stradă, iar ca pretext sau ca punct de plecare opera lui William Shakespeare.

De comun acord, am ales să reprezentăm scene, respectiv personaje din *Macbeth* și *Nevestele vesele din Windsor*.

Cum textura și patina aferentă sunt elementele esențiale ale statuiilor vivante, le-am acordat o atenție sporită. Prin urmare, în ciuda faptului că era pentru prima oară când abordam această formă de expresie spectaculară, am ales și de această dată să-mi asum o provocare mai mare, care îmi putea oferi șansa unei cercetări și a unei experiențe mai intense. Astfel, deși tema generală în privința texturii a fost alama patinată/ coclită – variantă mai comună, mai accesibilă, mai ușor de controlat –, în urma cercetării mai profunde a pieselor am insistat să primim acordul pentru un concept mai complex, chiar dacă și mai provocator.

Pentru *Macbeth* am ales astfel metalul (brut), fier/ oțel, ce permite mai multe stări/ forme și un



proces alchimic intrinsec, iar pentru *Nevestele vesele din Windsor* am ales lemnul. Abordarea mea are ca fundament cunoașterea hermetică, bazată pe principiul creației universale, din energia Sursei. Energia se polarizează într-una masculină (yang) și una feminină (yin), pentru a crea fuzional realitatea tuturor lucrurilor, a energiilor ce corespund arhetipal celor cinci elemente – Lemn, Foc, Pământ, Metal/ Aer și Apă –, în ciclul continuu de generare, creștere, echilibrare și control, atât sub aspect yin, cât și yang.

În acest sens, în *Macbeth*, am perceput principiul yin-yang ca fiind răsturnat, confuz, ceea ce explică și dezechilibrul generat. Lady devine o structură predominant activă, yang, „femeia de fier” animată de ambiții, spirit competitiv până la distrugere/ crimă. Ea intră în contradicție cu propria structură, însă și cu structura masculină a soțului, pe care o destabilizează conflictual și manipulator, ceea ce conduce către distrugerea întregului sistem familial, prin influența pe care o exercită și indirect, dar care conduce implicit și către autodistrugere.

În lipsa exprimării verbale, în această formă spectaculară povestea putea fi evocată doar la nivel vizual, respectiv prin costum, prin expresivitatea ansamblului actor-costum (personaj), a raportului dintre personaje și a acestora cu mediul și cu receptorii, dincolo de cuvinte. Desigur, într-un tip de mișcare specific, este posibilă relaționarea dintre elementele/ personajele „grupului statuar”, ca și în cazul de față, ceea ce poate conduce la un plus de claritate în înțelegere, mai ales în cazul poveștilor mai complexe.

Costumele au fost realizate dintr-un mix de materiale vechi (din magazia de costume) și

diverse materiale neconvenționale, integrate apoi armonios și coerent în întregul poveștii prin patină și însăși coerența narativă a costumului.

### *Lady Macbeth*

Fusta, partea de jos a rochiei (baza ansamblului) este și sursa generatoare a acțiunilor sale. Ea reprezintă structurile subconștientului și inconștientului, cu toate umbrele și victimele trecutului, pe diferite planuri/ registre. Deși voluminoasă, ceea ce o face prezentă și orientată către exterior prin ocuparea spațială, ea exprimă mai degrabă adâncimea infinită din care se disting siluete umane realizate din piele, ca umbre și uneori contururi precum cele de la locul crimei, în amestec de metal ruginit și de pământ pe care îl conține, adăpostește și cuprinde. Metalul este întotdeauna generat și ascuns de pământ. Dezechilibrul emoțional reprezentat de apă (în varianta ei tulbure, mâloasă și stătută) reușește pe de-o parte să ruginească metalul (care, de altfel, în varianta lui pură ar fi purificat-o). Pe de altă parte, apa împreună cu focul (ce apare în structura corsajului și în sânii reprezentați ca vulcani) transformă, alchimizează metalul, îi conferă strălucire. În acest caz, însă, ea nu îl transformă în aur, ci în lame tăioase de oțel, lame dințate de fierăstrău și săgeți, în esență arme de apărare care devin arme de atac, castratoare (de mutilare) sau chiar criminale. Așadar, fusta este împărțită în două (ca expresie a scindării conflictuale din interior), prin lame de fierăstrău ce taie și castrează nemilos, înlăturând orice încercare de conexiune fecundă și echilibrantă ce implică o pătrundere în spațiul intim/ interior. Spatele și trena sugerează



Workshop. Instalație *Costum-Decor, Statui Vivante*.  
Regia: Mihai Mălaimare (foto: Marc Popa)

o mașinărie (ca de tocat) care transformă totul, producând/ evacuând continuu săgeți sau ace.

Corsajul metalic este din sită de sârmă, un material paradoxal aerat și dens în același timp, ce îi creează conexiunea cu duhurile rele/ vrăjitoarele. Acest paradox își găsește sensul tot în hermetism, unde aerul și metalul sunt conținute în aceeași energie, cu aceleași caracteristici, ca element unic ce reprezintă pe de-o

parte conexiunea cu spiritul, cu cerul, cu planurile realităților mai subtile, însă și autoritatea, disciplina sau contractia, tensiunea luptei, a conflictului, tăișul armelor (în sens opus). Totodată, corsajul reprezintă și pământul arid, crăpat, nefertil (în zona pântecului), crăpături din care se prelinge excesul de lavă generată de sânii-vulcani nehrănitori, ce produc foc și metal transformat în săgeți în loc de lapte (hrană vie). Este



dovada faptului că ea nu poate naște și hrăni un viitor de valoare, prunci regali cu potențial și viitor luminos, ci doar haos, dezastru și moarte. Desigur, pentru toate mesajele subliminale fiecare are propria percepție și realizează propriul raport cu viața/ realitatea.

Gulerul elisabetan, un element recognoscibil devenit laitmotiv pentru toate personajele, este în

cazul lui Lady Macbeth o gură mare cu dinți care înghite și se înghite pe sine perpetuu, fără a putea fi săturată, ca expresie a foamei nestăvilite, din nevoia de a umple golul interior.

Generalul Macbeth, care prin statut este reprezentarea pură a elementului metal în polaritate yang, ajunge acum în ipostaza în care costumul și

armura sa de luptător puternic au devenit o carcasă șubrezită, erodată și ruginită de apele turburi ale fricilor, scindată în multe părți, tăiată în fâșii (mai ales în zona pantalonilor), ca urmare a trecerii prin săbiile și fierăstraiele soției, în repetate încercări eșuate de conectare afectivă. Personajul este astfel captiv în propria cușcă golită de conținut, mult prea șubrezită și pustiită ca să poată susține niște însemne exagerate și greoaie ale puterii (din „aur masiv”), ale unui statut mult prea mare, ce devin doar o greutate prea mare, copleșindu-i ființa. Aceste „podoabe”, în nefireasca și instabila lor poziționare pe umerii personajului, par susținute doar prin acele săgeți metalice ale soției, înfipite dureros în trupul său. În același mod chinuitor ce oglindește toată suferința insuportabilă din interior, aceleași ace și săgeți sunt ațintite/ înfipite de jur-împrejurul gâtului său, constituindu-i gulerul „ucigător”.

Pe cap el poartă o pălărie-tornadă cețoasă din plasă metalică ce sugerează confuzia și ceața mentală, ca amprentă a duhurilor rele/ vrăjitoarelor. Această tornadă îi poartă și suspendă totodată coroana, care nu i să se poate așeza pe cap, în lipsa ancorării gravitaționale a personajului. Ea rămâne astfel doar un potențial iluzoriu, conform mediului care a generat-o.

Vrăjitoarele sau duhurile, cum am ales să le numim, prin asociere cu faptul că în această viziune ele sunt o reprezentare a „tornadelor” interioare, a spațiului mental, a psihismului scindat și perturbat de vălurile ce încețoșează privirea și gândirea, de filtrele perceptuale ale credințelor izvorâte din părțile traumatizate ale personajelor, aparțin unui alt plan, mai puțin material, de o vibrație mai puțin densă, o structură mai aerată, chiar iluzorie, putând

fi identificate doar prin caracteristicile personajelor din al căror câmp fac parte și pe care în consecință le conțin. Prin mișcarea de torsiune halucinantă ce pare să se nască paradoxal din adânc, din praful ridicat de la suprafața pământului, din curenți (mișcări ale energiei sau pulsații) și de nicăieri (din nimic, din senin) aduc în lumină cele mai ascunse/profunde gânduri, frici și dorințe, moștenite sau create din gol și suferințe (post)traumatice. De aceea, ele pot influența și acapara până la identificare doar sistemele și personaje cărora le aparțin. Ele îmbracă desigur și formele sistemului mai amplu, precum cel familial, prin influență sau manipulare, sau rezonanțele comune și implicite pe toți cei ce se manifestă pe același nivel de vibrație, generând prin translație alte tornade similare, însă conform specificității fiecărui sistem. Așadar, fiecare personaj va percepe duhurile diferit, prin propria oglindire, motiv pentru care ele nu au fețe, ci oglinzi, cioburile de oglindă fiind purtate de întreaga lor desfășurare.

La polul opus, pentru *Nevestele vesele din Windsor*, am ales ca element de reprezentare lemnul – energie a vieții, a arderii intense și rapide, a senzorialului, energia deschiderii, a veseliei, a trăirilor primare, a primăverii și a materialității palpabile –, dar și prin sensul de vânt de primăvară, solar, inspirat și de structura etimologică a cuvântului Windsor (*Wind-sor*) pe care Shakespeare l-a gândit ca mediu al personajelor. E o lume vie, schimbătoare, fremătândă, ghidată de poftă/ dorințe primare ce nu suportă amânare, ci necesită consum imediat. Lecțiile vin ca efect al experiențelor trăite intense fără ca personajele să fie pregătite sau să își ia răgazul de a le integra. Învățarea se realizează doar prin mecanisme de bază, prin repetiție până la

colaps (pedeapsă palpabilă), când se poate declanșa și mecanismul de asociere ulterioară.

Personajul Falstaff are un aspect ce oglindește perfect caracterul său pantagruelic, o expresie pură a poftelor nestăvilite. Supradimensionarea exagerată ce exprimă și nevoia sa profundă de a ocupa spațiul pentru a fi vizibil și a primi mai multă atenție este susținută pe dedesubt de un costum de bază cu forme exagerate. Partea de sus a costumului este reprezentată printr-o tunică-butoi ce stă să plesnească, ale cărui doage (fâșii, cute duble) sunt abia susținute de cercuri (benzi textile ce imită cercurile metalice), printre ele fiind schițate crevase ce au un aspect spumos, sugerând spuma berii ce pare să dea pe dinafară. Capetele ornamentale ale mânecii, care redau și statutul, arată precum halbele revărsate peste niște mâneci ce par mai degrabă niște cârnați/caltaboși supradimensionați. Conform costumului specific epocii, falusul are un veșmânt distinct, doar că în cazul personajului Falstaff el este mult exagerat, sub forma unui melc, ca expresie a apetitului și energiei sale sexuale de nestăpânit.

Gulerul elisabetan, despre care am stabilit că este elementul de legătură și de recunoaștere a contextului, devine la personajul nostru un platou uriaș ce îi poartă propriul cap dolofan și rumen, pe care tronează un măr, precum în naturile statice din pictura vremii reprezentând mese îmbelșugate cu fructe și porci rumeni ce poartă în gură, precum un trofeu, fructul păcatului. Stă la latitudinea fiecărui spectator să-l interpreteze fie ca tocmai picat din gură sau ca acea tentație permanentă pe care personajul o are ca reper și sursă a dorinței urmate compulsiv.

Pentru personajele feminine, pe de o parte, am pornit de la ideea de caracter decorativ al acestora

în spiritul vremurilor, iar pe de altă parte, de la statutul lor de stâlp al casei, care le este totodată și universul și mediul ce le caracterizează. De asemenea, am făcut referire și la aspectul legat de atașamentul familial sau statornicia femeii, precum și la aspectul material și palpabil al universului lor casnic, care în general poartă tot amprenta gustului estetic și al caracterului femeii. De aceea, am ales să le reprezentăm chiar prin elemente de mobilier specific fiecărui caracter, din „lemn masiv”, caracteristic epocii, în care și costumele erau definite de aceeași masivitate și dezvoltare pe orizontală.

Ca simbol al frivolității și al expunerii, Doamna Page este cu totul „pe masă”, conform caracterului său extrovertit și deschis chiar și în fața tentației păcatului. Fusta reprezintă astfel o masă încăpătoare, cu expunere și acces către intimitate, atât în față, cât și în spate, ca semn al senzualității vădite și al deschiderii spre aventură. Picioarele de masă în curbă dublă/ clepsidră, folosite la fustă și reluate la corsaj și la accesoriul de cap, sunt tot o confirmare a feminității. Masa din partea superioară a costumului e prevăzută cu două sertare deschise din care se revarsă sânii voluptuoși, iar blatul devine guler. Masa este și un simbol al susținerii, al procesului de hrănire și al uniunii, al ideii de a ne aduna împreună, iar principiul lemnului ține și de creștere și de educație. Acest aspect se leagă și de faptul că personajele feminine i-au dat „o lecție” lui Falstaff, precum unui copil (imatur), cu scopul de a-l readuce pe „calea cea dreaptă”, ceea ce include creșterea/ maturizarea și evoluția.

*Doamna Page* este expresia pură a voluptății fecunde a energiei feminine în manifestare.

Ceva mai rigidă, mai ermetică, păstrătoare de mister, dar și activă, inteligentă, într-un flux

yin-yang ceva mai fuzional și echilibrant totodată, Doamna Ford este mai greu de cucerit, de amăgit și de descoperit. Costumul său reprezintă un scrin cu multe sertare închise, dar care se deschid prin voința și acțiunea proprie. Casetoanele contra-piramidale, create din multiple deschideri/ feres-truici pătrate din ce în ce mai mici, ce par tot mai îndepărtate, fiind dispuse pe mai multe planuri (straturi), trimit în sens telescopic către intimitate, în părțile laterale ale fustei. Ele creează însă senzația unui acces dificil ce necesită efortul unui proces mai complex, în ciuda existenței acestui potențial, în timp ce tocmai inaccesibilitatea și misterul amplifică dorința și curiozitatea de cunoaștere.

Sânii sunt reprezentați prin două piramide telescopice. Ei pot fi aplatizați (în sens masculin, protector) sau se pot dezvolta și avansa, ca într-un real atac al voluptății feminine.

Deși din punctul de vedere al științei hermetice metalul și lemnul sunt într-un raport de opoziție, de control – metalul/ toporul taie lemnul sau doar îl organizează, îl modelează, precum copacii sunt îngrijiți, regenerați, estetizați, prin intervenția metalului cu foarfeci –, ele își găsesc echilibrul unitar în reprezentarea spectaculară, ca și în manifestarea extinsă, universală, elementală, prin prezența

și acțiunea interconectată a celorlalte elemente. Unul dintre acestea este Apa. De aceea, podeaua spațiului de joc inițial – scena – era o sugestie a acestui element, ca și focul și pământul, pe care ambele „grupuri statutare” le conțin într-un fel sau altul, mai mult sau mai puțin vizibil.

Aceste instalații-poveste pot recrea scenarii spectaculare în funcție de intenție și contextul în care ajung, tocmai prin flexibilitatea și potențialul esențial pe care le conțin, precum și prin forța evocatoare a cunoașterii unificate ce cuprinde mai multe paliere.

Deși această teză se adresează oricărui artist sau viitor artist preocupat de cunoaștere și evoluție prin artă, ea a fost scrisă în primul rând cu gândul și cu inima la studenții mei, cărora le sunt recunoscătoare pentru tot ce am învățat împreună, unii de la ceilalți. De aceea, sunt și tentată să ofer cât mai mult prin această lucrare. Amintesc însă fiecărui cititor că fără practică nu există cunoaștere. Mă voi opri așadar aici, pentru a crea spațiul de întâlnire, conectare și experiență directă, fie în teatru, atelier sau *workshop*, pentru a trimite conștient la evoluție și transformare, cu iubire, împreună, indiferent de specialitatea sau domeniul în care se exprimă fiecare.

## CONCLUZII

În primul rând, doresc să încep finalul demersului prin a specifica faptul că, atât timp cât consider scenografia o cale de cunoaștere în permanentă actualizare – prin reevaluare, interogare și conexiune cu Sursa, cu Esența creatoare, în care potențialul creator și transformator evolutiv sunt infinite și în continuă mișcare sau schimbare –, această cercetare nu poate avea decât un caracter deschis, permanent actualizant. Așadar, ea este departe de a o putea considera o cercetare încheiată.

Obiectivul principal al acestei cercetări, exprimat prin cele două volume, rămâne acela de a aduce în conștiința artistică colectivă necesitatea *unificării cunoașterii*, prin perspectivare creativă, transdisciplinară și interdisciplinară. Acest aspect impune de la sine un *proces de creație conștient* și o abordare holistică și sistemică.

Scenografia, conținând *sine qua non* toate aceste caracteristici, devine o *meta-artă*, ce are potențialul de a crea cadrul conținător și cuprinzător pentru unificarea cunoașterii și, totodată, de a deveni *calea de cunoaștere*, în condițiile unui proces conștient și responsabil.

De aceea, dacă ar fi să sintetizez întregul demers într-un singur concept, acesta s-ar numi

*sceno-grafi(c)a conștienței creative*, care, de aceea, a și devenit titlul primului volum.

De reținut este faptul că esențial nu este ce și cât facem, ci cum facem, în raport cu ce suntem și ce devenim. Primele două ipostaze se referă la forme exterioare a căror valoare este dată de *calitatea intenției* și de *calitatea conținutului* pe care îl obținem printr-un proces autentic, conștient și, în consecință, *transformator*.

Așadar, important e ceea ce devenim prin procesul creației noastre. Prin ceea ce devenim, trebuie să cuprindem și să amprentăm întregul sistem de referință, în același sens transformator-evolutiv.

Prin această cercetare am putut realiza că, pe măsură ce scenografia a fost recunoscută ca artă esențială în contextul spectacular, iar scenografiile au primit astfel libertate de expresie, această disciplină a început să își manifeste potențialul cu tot mai mare influență inovatoare și reformatoare asupra artelor spectaculare.

În cele din urmă, prin structura sa transdisciplinară și interdisciplinară, ea și-a dovedit caracterul de *meta-artă* și, totodată, de *meta-metodă* de cunoaștere, educație, evoluție și transformare.

Prin capacitățile sale conective și integratoare, prin caracterul non-liniar, bazat pe limbajul

fundamental al imaginii, ea a reușit să apropie și să cuprindă publicul, aducându-l în mijlocul atenției și al evenimentelor spectaculare, într-o experiență directă și imersivă. E un adevărat proces de cunoaștere și autocunoaștere care nu doar că impresionează, ci și transformă.

Dacă aș face o comparație între structurile spectaculare de bază și creierul nostru triplu (*transcreierul*), aș asocia regizorul cu creierul cranian, scenograful cu creierul inimii, iar actorul cu creierul enteric. Toate aceste structuri au un rol esențial și de coerența lor depinde buna funcționare a întregului sistem spectacular. Desigur, am putea presupune și că toate pot fi susținute de structura dramatică, precum de o coloană vertebrală, în timp ce spectatorul le ameliorează și le fuzionează prin sine, dând relevanță și viață, precum molecula de oxigen, susținută de spațiul și de fluidul emergent, magnetic pe care inima, centrul esențial al scenografului, îl generează.

Actorul/ creierul enteric generează arderile și forța vitală a sistemului, îl animă, în timp ce regizorul/ creierul cranian centralizează, analizează și organizează, controlează rațional buna funcționare și face ca lucrurile să se întâmple, implementează noul sistem în armonie cu toate celelalte funcții.

Așa cum am mai specificat, prin structura sa, scenografia implică abordarea holistică, ea însăși fiind o structură transdisciplinară și interdisciplinară, complexă, de aceea este esențială o formare adecvată a scenografului în acest sens. Demersul implică multe aspecte ce țin de cunoașterea formală/ exterioară, care însă nu vor putea niciodată să fie integrate spre a-și împlini scopul și finalitatea fără a avea ca suport o educație și o cunoaștere ce

pornesc din interior, din esență, către esența unificată și unificantă, micro- și macrosistemic, într-un proces de *perlaborare creativă a ființei*.

De asemenea, viziunea sistemică, precum și principiile creativității reclamă faptul că orice evoluție este posibilă doar relațional și conectiv.

Ținând cont de toate acestea, confirmăm necesitatea dezvoltării abilităților și valorilor ce țin de multiplele planuri – atât de capacitatea de exprimare creativă autentică, coerentă și susținută de abilități tehnice, cât și de o percepție, o conștiință și respectiv o conștiință de mare amplitudine. În urma cercetărilor extinse, științifice și empirice deopotrivă, propun astfel în această lucrare un puzzle metodologic adaptativ. Acesta și-a dovedit eficiența în practică și are ca scop tocmai această dezvoltare și devenire creativă complexă, prin care procesul creativ conștient devine un act de (auto)cunoaștere și de responsabilizare, atât în raport cu sine, cât și în raport cu ceilalți co-creatori și cu spectatorii cărora ne adresăm prin creația noastră și fără de care întregul demers nu și-ar împlini sensul și finalitatea.

Scenografia conține un potențial considerabil generator de noi discipline și un grad ridicat de influență asupra altor discipline. De aceea, metodele bazate pe fundamentele scenografice devin obiectul *workshop*-urilor transformaționale de dezvoltare creativă și de instalații, ce pot implica și *happening*-uri sau *performance art*. Scenografia este cea care a determinat evoluția și dezvoltarea *scenotehnicii*. Ea stă la baza formelor de expresie teatrală contemporane precum *Teatrul-instalație*, *Teatrul-ambiental*, *Teatrul imersiv*, *Teatrul imagine* etc. În egală măsură, ea a influențat televiziunea și



*show*-urile de modă. Amprenta sa se simte din ce în ce mai puternic și în designul de interior. Ca urmare, întâlnim din ce în ce mai mult în spațiile publice adevărate concepte scenografice. Toate acestea îi confirmă complexitatea prin incluziune și prin influență și, totodată, statutul de meta-artă.

Ea se manifestă așadar, nu doar prin transdisciplinaritate și interdisciplinaritate, ci și prin pluridisciplinaritate, drept pentru care se împarte în mai multe arii precum scenografia de teatru, scenografia de film, scenografia de teatru de păpuși/ de animație, de eveniment sau publicitară etc. Bazându-ne pe același fundament teoretic, pluridisciplinaritatea ne permite să analizăm o structură creativă sau un fenomen creativ din mai multe perspective diferite în același timp, ceea ce generează o cunoaștere mult mai profundă a obiectului studiat. Este ceea ce noi numim *perspectivare*, fenomen care se referă la această capacitate de a aborda inclusiv procesul din mai multe perspective, ceea ce ne conferă o percepție extinsă și o viziune clară atât asupra ansamblului, cât și asupra părților/ detaliilor.

Metodologia transdisciplinară, prin punțile pe care le creează, ne facilitează accesul către *unitatea cunoașterii/ cunoașterea unitară*. Unitatea, odată realizată în planul obiectului cercetat/ cunoscut, se reflectă și în planul subiectului observator, a celui care cunoaște (Basarab Nicolescu). Aceasta abordare ne îndepărtează de o gândire liniară, binară sau fragmentară (care împarte și analizează în detaliu, riscând să rateze ansamblul) și ne deschide calea complexității unitare, ample și incluzive – a *Unității esențiale*.

Totodată, realizăm transmutația de la vidul newtonian – sterp, pustiu – la vidul cuantic, (pro)creator,

din care totul se naște („Mama Vid”, născătoarea tuturor lucrurilor din filosofia taoistă), al potențialității infinite de informație, vibrație și energie.

Transdisciplinaritatea vine astfel cu o viziune sistemică, conform căreia o parte/ o disciplină (spectaculară) deține complexitatea întregului sistem de referință, iar întregul întrunește caracteristicile tuturor părților sale, fiind suma acestora în același timp. Noțiunea de timp își pierde astfel semnificația prin eliminarea traseului parcurs între puncte/ idei (cel inițial și, respectiv, cel final), precum și a timpului acordat fiecărei părți în manifestare. În această ipostază, ele doar sunt/ există pur și simplu, în unicitatea și unitatea lor, fuzional totodată, în mod paradoxal. Această stare de nelimitare ne dă șansa accesării mai multor niveluri de cunoaștere decât o abordare clasică, liniară și monodisciplinară.

*Unitatea cunoașterii* (cunoașterea globalizată) este o necesitate pentru un sistem/ o societate aflată în declin. Ea devine soluția unică atât timp cât celelalte soluții își dovedesc ineficiența. Întoarcerea la o „epocă de aur”, „o generație de aur”, la care oamenii se raportează în căutarea disperată a unor repere de valoare, este o utopie. Revoluțiile și-au dovedit de asemenea ineficiența prin faptul că sunt cauzatoare de haos și separare/ conflict, așa că evoluția și transformarea prin unitatea sistemică a cunoașterii, prin creativitate ne rămâne ca o unică perspectivă dezirabilă, generatoare de soluții integratoare.

În aceste condiții, e important să ne amintim că fiecare om are potențial creativ și că e nevoie doar să îl identifice/ recunoască și să își găsească calea de a-l dezvolta.

De altfel, așa cum susținea și Sir Ken Robinson, în celebrul său discurs de la TED și în cărțile sale,

este nevoie de o cultură a creativității care să ne includă pe toți, nu doar pe artiști, considerați ca fiind „aleși”. Nu doar arta și teatrul sunt esențiale, ci este important ca în primul rând educația și sistemul educațional să acorde mai multă atenție acestui potențial creativ și beneficiilor sale, acordându-i un cadru susținător. În acest fel, prin responsabilizare, nu vor mai fi generate situații de criză în care deplângem pierderea valorilor, când de fapt ne confruntăm cu o risipă a acestora.

Ceea ce am evidențiat în această lucrare este faptul că creativitatea este un mod de (auto)cunoaștere și dezvoltare a mai multor tipuri de inteligență, nu doar intelectuală, ci și emoțională, relațională, practică și chiar spirituală. Totodată, ea este și un instrument terapeutic foarte puternic prin multiple forme de manifestare, din care s-au desprins terapia prin artă, psihodrama, neurografica și multe altele. Sunt importante toate formele de manifestare creativă ce îl ajută pe individ să-și cunoască emoțiile și structurile cele mai profunde, să se detensioneze (prin inducerea unei stări de relaxare, în primul rând), care îl eliberează de limitări, de frustrări, îi eliberează spiritul, îl echilibrează psiho-emoțional și chiar fizic (implicit), îl ajută să se valorizeze (prin creșterea încrederii și stimei de sine), să se integreze, să relaționeze (în grupurile de creație) cu sine și cu ceilalți. El își activează astfel curiozitatea, perseverența, prin plăcere, sentimentul de joacă liberă (eliberatoare și activatoare de declanșatori/ *trigger*-i pozitivi), își dezvoltă comunicarea (se poate exprima liber indiferent de limbaj), descoperă bucuria de a crea lucruri vizibile și uimitoare. Totodată, creativitatea îl învață și acceptarea schimbării, a impermanenței,

a greșelii (ca parte integrată în proces) și chiar a realității, perfectă în imperfecțiunea ei. De asemenea, după cum am descris anterior, principalele obiective în acest sens sunt extinderea percepției, a viziunii și a conștiinței și schimbarea de raport față de întreaga realitate, prin prezență și observare activă. Niciodată creativitatea nu se poate bloca din lipsă de potențial.

Sunt trei categorii de blocaje în dezvoltarea creativității:

- Cognitive – idei preconcepute, credințe și mecanisme de protecție – „eu nu pot”, „nu știu”, „nu vreau”, „nu cred”, „nu am”, „nu sunt” – gânduri iraționale, disfuncționale, anxioase și chiar catastrofice uneori;
- Psiho-sociale – tendința de a fi asemeni sau pe placul celorlalți pentru a fi acceptați, din nevoia psihologică de bază – apartenența. Nonconformismul și rebeliunea sunt mai greu acceptate (cel puțin în cultura noastră) decât supunerea, obediența și comunul;
- Psiho-afective – teama de a nu greși/ perfecționismul, teama de a nu ne face de râs, teama că nu suntem suficient de buni etc.

Odată depășite printr-un proces creativ conștient și responsabil aceste impedimente, efectele transformatoare sunt covârșitoare și miraculoase.

Cea mai grea moștenire este aceea că greșeala nu este acceptată.

Cel mai mare atu în acest sens este realizarea faptului că niciun proces, inclusiv sau mai ales cel creativ, nu se poate realiza fără greșeală. Ea e parte integrantă din proces. Mai mult, ea ne învață și ne deschide căi spre tot atâtea soluții creative, rezolvări, chiar inovații, dacă suntem pregătiți să ne schimbăm percepția. Acceptarea greșelii, așadar, este esențială în procesul creativ.

Creativitatea nu generează doar originalitate, ci și fluiditate în gândire (în fluxul de idei) sau adaptabilitate/ flexibilitate, caracteristici necesare în contextul vieții, nu doar în cel artistic sau spectacular.

Important e de reținut că ideile vin și se dezvoltă prin conexiune, în interacțiune. De aceea, fluxul ideatic creativ, precum și calitatea acestora evoluează tot în conexiune intra-sistemică și inter-sistemică. Crearea unui câmp spectacular/ creativ puternic interconectat devine calea regală către idei/ soluții mai multe și mai valoroase. Iată de ce creația colectivă este varianta optimă în creația spectaculară, în condițiile implicării totale și conștiente a fiecărui creator, dincolo de orgolii și demonstrații personale, în raport intra- și interconectat cu sine, cu ceilalți co-creatori, cu întreg ansamblul spectacular și cu spectatorii, în egală măsură.

Așadar, la final, în spiritul temei acestei lucrări, voi esențializa, în cele ce urmează, mesajul adresat fiecărui student sau fiecărui cititor care îndrăznește să devină un creator conștient. Acest ghid al pașilor din procesul de creație poate fi aplicat în orice demers de manifestare.

Voi puncta astfel toate cheile de boltă ale acestui proces de devenire prin actul creativ, pe care le consider important de a fi reținute. Le voi numi *Calea celor 10 pași* („cele 10 porunci”).

### 1. *Intenția*

În orice demers nu putem porni fără a avea o intenție clară. Doar aceasta mobilizează energia pentru a putea crea ceva, orice. Făcând lucruri din inerție, fără intenție conștientă, fără atenție activă, rezultatul va fi ca atare, pe cale de consecință – nu

vom crea nimic consistent, nu vom putea crea sens, relevanță. Astfel, transmitem un mesaj gol, lipsit de conținut, lipsit de prezența noastră. Este esențial ce și mai ales *cum* transmitem, care este sursa mesajului (sursa generează conținutul) și, mai ales, ce ajunge la celălalt, ce potențial de influență, de efect are asupra lui (în condițiile în care există și filtrele psihismului său, în depășirea cărora sunt necesare și atenția, ascultarea, observarea și potențialul transformator al mesajului în raport cu sursa, nu doar puterea de impact a acestuia).

### 2. *Motivația*

Fără motivația de a deveni, de a face contribuind la mersul și evoluția omenirii, fără pasiunea și iubirea pentru ceea ce facem și mai ales pentru oamenii cărora ne adresăm, fără iubirea pentru viața însăși, fără recunoștință – capacitatea de a recunoaște Adevărul –, nu putem genera un proces creativ autentic, evolutiv-transformator.

În acest sens, mai mult decât ceea ce facem este *cum* facem, astfel încât atât experiența noastră, cât și mesajul către lume să fie unul plin de conținut, de sens, de esență (vitală), care să susțină viața și evoluția.

Ceea ce unește și conferă forță de acțiune, activează resursele, dă coerență și însuflețește este substanța esențială, *Esența*.

Avem nevoie de curiozitate, curaj și determinare/ motivație pentru a afla experiențial/ în proces cum ajungem la această esență, cum o integrăm și cum o transmitem, respectiv cum ajunge ea la ceilalți/ spectatori prin mesajul nostru.

În fapt, esența nu este separată, nu o luăm dintr-o parte și o trimitem în alta, ci doar necesită a fi percepută, recunoscută/ conștientizată din fiecare perspectivă și unghi de vedere. De aceea susținem *perspectivarea*, pentru a putea avea o viziune multiplă și extinsă. Astfel, ea necesită doar a fi adusă în lumina conștienței, pentru a deveni perceptibilă pentru acea conștiință. Odată ce o realizezi, o recunoști, o și poți proiecta mai departe. Ea e necesar a fi cultivată (în interior) mai întâi, integrată, pentru a putea fi recunoscută în exterior sau pentru a transmite mesajul ei conștient și coerent.

Motivația este legată și de relevanța pe care tema/ proiectul o are pentru noi, precum și gradul ei/ lui de actualizare, de acordare/ adecvare la timpul prezent și la spațiul prezent (context).

### 3. Atenția

Atenția este cea care conduce energia. Unde este atenția, acolo e și energia. Aceasta este necesară nu doar în raport cu stabilirea intenției clare și relevante, ci influențează întregul proces, în toate aspectele lui. De aceea, este necesară deschiderea tuturor porților creației – corpul, mintea, sufletul, să activăm energia și să eliberăm spiritul, prin atenția noastră trează, activă și condusă conștient.

### 4. Mindfulness

*Mindfulness*-ul se traduce prin prezență activă, prin atenție totală (cu tot ceea ce este, ceea ce apare în câmp) și intenție clară. În acest sens, sunt foarte importante interogația și mai cu seamă întrebarea-ghid, deschizătoare de direcții multiple spre

soluționare. Spre exemplu, care este cheia sau care sunt cheile ce ar deschide mai multe porți către cunoaștere, către Adevăr – către mai multe minți, mai multe inimi/ suflete?

Intenția și atenția activă generează *conștientia extinsă*, umplu viața, umplu orice formă cu sens, cu conținut esențial, cu calitate/ valoare.

*Forma* (esențializată) este rezultatul procesului de *personalizare* a esenței. Totodată, forma își realizează și integrează esența, prin procesul de *esențializare*.

### 5. Libertatea

Prin libertate mă refer, pe de o parte, la eliberarea spiritului prin artă, prin exprimare liberă, dincolo de limitele noastre perceptuale sau mentale și, pe de cealaltă parte, la asumarea responsabilității pe care aceasta o impune, de a face alegeri conștiente și de acționa/ crea conștient.

Din prima perspectivă, cu cât suntem mai ancorați/ atașați de anumite aspecte/ idei fixe despre cum va fi spectacolul înainte de proces, șansele de a se întâmpla ceva inedit sau magic, de a avea revelații cu adevărat valoroase, de a ne elibera spiritul și a-l elibera și pe al altora sunt cu atât mai mici.

Din a doua perspectivă, libertatea înseamnă și a nu renunța/ abandona, a merge până la capăt oricât de dificil ar fi parcursul, nelăsându-ne deturnați sau doborâți de propriile limite mentale. Acest lucru ne întărește caracterul, paradoxal, ne face puternici, chiar dacă procesul pare epuizant uneori. Oamenii cu un caracter puternic sunt liberi pentru că sunt conștienți și au încredere în potențialul lor de reușită.

O altă perspectivă necesară a libertății creative este reprezentată de eliberarea spațiului (fizic, mental, emoțional, spiritual)/ vasului creației pentru o experiență nouă, un nou proces, creând astfel fluiditate și circulație liberă fluxului energo-informațional.

Prin libertate mă refer, pe de o parte, la eliberarea spiritului prin artă, prin exprimare liberă, dincolo de limitele noastre perceptuale sau mentale și, pe de altă parte, la asumarea responsabilității pe care aceasta o impune, de a face alegeri conștiente și de acțiune/ crea conștient.

### 6. Relaxarea și eliberarea minții

Pentru un proces de creație eficient e necesară inducerea stării de creație, de vibrație alpha, prin detașarea de stimulii exteriori care ne pot distra, pentru a ne lăsa mintea să viseze, activând imaginația. Astfel, pentru a accesa Esența, e nevoie să ne aducem la zero, unde zero reprezintă Sursa creației. Nu intrăm în proiectul de creație cu harta mentală supraîncărcată sau blocată în idei și credințe fixe, căci aceasta ne blochează/ limitează și procesul.

### 7. Observare și cercetare

Etapa de început a procesului creativ implică, pe lângă munca de cercetare, de documentare și căutare a ideilor, și observarea activă (poate cea mai relevantă), fără judecată, a tot ce primim sau apare în câmpul nostru, ce simțim, ce percepem, ce gânduri ne apar, ce emoții, ce imagini, ce acțiuni sau fenomene – cu vigilență, cu *awarness* legat de tot ceea ce este în interiorul și în exteriorul nostru.

### 8. Esența și spațiul-timpul

Parafrazându-l pe Brâncuși, pentru a crea o formă simplă, e necesar ca mai întâi să realizăm complexitatea (esențială). Accesând Esența, ajungem la Sursă, la zero, unde totul există deja ca potențial. Abia de aici începe creația autentică. Ești tu, ca unicitate dizolvată în Unitate, în 1 (unu). Aici urmează să întâlnești/ recunoști ideea potrivită, ca urmare a unei conexiuni (Unu îl întâlnește și se conectează cu doi, principiul yin și yang, dualitatea, polarizarea), idee pe care ulterior o vei împărtăși și tu cu ceilalți prin conexiune/ relaționare, prin rezonanță și relevanță emoțională (2), și ca urmare este generată creația (3).

Patru (4), în funcție de raport, de perspectivă, poate reprezenta fie *direcția* către atingerea scopului (punctele cardinale, ca simbol în perspectiva taoistă) sau timpul (a patra dimensiune) aferent procesului de devenire, de care ai nevoie pentru a parcurge procesul până la împlinirea scopului, a intenției inițiale. Astfel, avem pentru dimensiunea 3D spațiul-timp ca reper sau ca direcție.

Cinci (5) reprezintă tot și toate, lumea (omul între cer și pământ), reprezentat prin cele cinci elemente/ energii (Foc, Pământ, Metal/ Aer, Apă și Lemn), în flux și, respectiv, în transformare continuă.

Șase (6) este perfecțiunea, armonia totală – sus-jos, înăuntru-în afară, pe toate nivelurile/ planurile de realitate (hexagrama).

### 9. Non-atașamentul

Ancorarea pe orizontală, echivalentă atașamentului până la identificare, fie față de oameni, de lucruri, de credințe sau de idei (preconcepute,

moștenite, preluate), este contracreativ prin limitarea pe care o generează. Într-un proces viu, creativ și conștient, e important să fim ancorați în centrul nostru creator (inima), în esență, între cer și pământ, și în toate la un loc prin calitatea emergentă a Esenței. Astfel, ne păstrăm libertatea perspectivei întregului și a potențialului creativ infinit. Atașamentul, fie față de structurile vechi, fie de ideile noi, inedite, care ne încântă, ne generează satisfacție, dar constituie tot o limitare atât timp cât nu păstrăm o deschidere către noi perspective.

Nu rămânem ancorați în stările de conștiință extinsă din transa creativă și nu ne atașăm de aceste experiențe încercând apoi să le recreăm (regăsim) artificial. Acest lucru conduce tot către o pierdere a libertății (creative și umane), prin riscul dependențelor de substanțe și/ sau al episoadelor schizoide.

#### 10. Ancorarea/ Împământarea

Este important să rămânem ancorați gravitațional, împământați, pentru a putea implementa ideile generate în proces, pentru ca acesta să atingă finalitatea, prin păstrarea sensului și a intenției. Cum nu putem genera apariția *insight*-urilor creative din starea de vibrație de tip gamma (iluminare), nu vom reuși nici să menținem acele stări la infinit (doar în infinitatea clipei prezente). Ne exersăm atenția, dezvoltăm percepția și conștiința trează, exersăm starea de observator imparțial și rămânem ancorați și antrenați să ducem procesul până la capăt. Ne dezvoltăm abilitățile și capacitățile, în mod responsabil și conștient, acordând totodată o atenție sporită condițiilor, resurselor și oportunităților de soluționare sau dezvoltare pe care mediul le conferă.

O percepție extinsă, o abordare holistică, o conștiință respectiv conștiință extinse, cuprinzătoare sunt condițiile optime necesare într-un proces de creație conștient și prin unificarea cunoașterii, în sens transdisciplinar. Astfel, putem penetra diverse straturi/ niveluri de percepție și înțelegere, generând evoluție și transformare. Doar după ce realizăm această plinătate, când ne simțim interiorul plin de conținut esențial atotcuprinzător, putem, prin intenție și atenție, să umplem de conținut esențial și interiorul celorlalți prin emanația creației noastre. Prin urmare, pe tot parcursul procesului, atenția se îndreaptă atât către sine, asupra a ceea ce se întâmplă în mediul intern și asupra acțiunilor pe care le întreprindem, a procesului – însă întotdeauna în raport cu ceva mai mare (pe verticală) și cu spectatorul (pe orizontală).

Barometrul pentru starea prolifică de flux, de echilibru, de centrare și pentru confirmarea că suntem pe direcția bună este respirația. Creând un raport între respirație și procesul creator, putem corela inspirația (actul de absorbție a aerului) cu inspirația creatoare, divină, iar expirația cu emanația creativă.

Prin acest demers am intenționat să descopăr și să dezvolt moduri în care ne putem reconecta cu Sinele, cu Esența, prin artă/ teatru, focalizându-mi atenția mai cu seamă pe procesul de creație, decât asupra formelor rezultate, care sunt doar o consecință.

Cunoașterea unificată pe care teatrul o reclamă solicită aceleași condiții pentru a fi experimentată – creația și evoluția conștientă. Altminteri, ea nu poate fi integrată doar cumulând conținut informațional. Atât teatrul, cât și scenografia se impune ca acte

de cunoaștere conștientă și responsabile – experiențiale, de transformare și devenire (repetiție asumată). Ținând cont de faptul că nu putem emite prin creație ceva diferit față de ceea ce suntem, consider necesar să atrag atenția asupra faptului că responsabilitatea creatorilor se împarte între ceea ce sunt și ceea ce devin prin proces, însă și în legătură cu ceea ce primește receptorul/ spectatorul și cum îl influențăm prin creația noastră, prin ceea ce emitem.

În măsura în care marea majoritate trăim în iluzia realității pe care creierul nostru o generează și recrează, nu ne vom putea elibera din această bulă limitativă pentru a cunoaște Adevărul și a ne cunoaște în deplinătatea noastră, tot de la același nivel al iluziei. Acesta este argumentul pentru care, deși nu exclud ca experiment variantele de expresie artistică spectaculară bazate pe tehnologie, pe realități virtuale, realitatea augmentată etc., susțin necesitatea cunoașterii și activării, a dezvoltării propriilor resurse, în orice mod de creație, artistică sau a realității trăite, a vieții. Prin urmare, și metodele pe care le propun sunt expresia unei abordări holistice și transdisciplinare, ce implică și acționează asupra tuturor nivelurilor ființei creatoare, ce emite mai departe pe toate aceste niveluri – fizic, mental, emoțional, energetic și spiritual.

Creatorii care schimbă lumea și istoria au o viziune amplă, au o percepție extinsă asupra lumii, din perspectiva sferică a unei conștiințe extinse. Ei creează conștient în fuziune cu întregul.

Gândim mic, creăm mic. De la nivelul unei mici părți de care suntem atașați până la identificare, nu putem avea perspectiva întregului, oricare ar fi acea parte, oricât de dezirabilă sau de confortabilă ar fi. Creierul va prefera/ căuta întotdeauna familiaritatea, dar creierul și mintea sunt la rândul lor doar părți ale

întregului sistem și pot fi controlate, educate, programate, de la nivelul superior al Sinelui, al Esenței. Creatorul conștient caută întotdeauna întregul, infinitul, *unitatea cunoașterii*, prin cunoaștere.

Scenograful, artistul de teatru, în cele din urmă ființa umană sunt creatori prin esență. Putem însă deveni *creatori conștienți* și să realizăm această uniune a creației prin unicitatea, prin diversitatea noastră autentică.

De aceea, nu mi-am propus să ofer rețete de succes care să fie preluate ca atare, nici în aceste lucrări, dar nici în practica artistică sau pedagogică, ci mai degrabă am intenționat să deschid noi perspective și direcții de cercetare, ce pot conduce către descoperirea unor noi căi, unice, de către fiecare cititor/ spectator/ student.

Marii scenografi/ creatori s-au construit tocmai prin realizarea libertății pe care unificarea cunoașterii o conține și o conferă, experiențial, în creația conștientă, începând cu antrenamentul neîncetat al mișcării libere a creionului pe hârtie. Acesta este principalul mod de gândire, de simțire, de cercetare și de integrare al artistului (scenografului), modul său intim de expresie. Așa își caută el ideile, așa le și descoperă, cel mai adesea. Așadar, vă îndemn să desenați, să căutați, să observați și nu vă opriți la prima idee care vă încântă. Aceasta cu siguranță își are sursa în realitatea evidentă, limitată. Căutați cât mai departe, adunați idei chiar și când par să nu aibă nicio legătură, cel puțin nu una evidentă pentru moment. Dacă ele au intrat în câmpul tău, cel mai probabil au un sens și o legătură pe care urmează să o descoperi. Apoi mergeți pe firul fiecărei idei și căutați, dezvoltați-o mai departe. Fiți curioși încotro vă îndreaptă sau unde ajungeți. Adevărul

este întotdeauna în ceea ce nu am descoperit încă. Adevărul e chiar acest potențial infinit, este în tot ce am realizat deja și ce încă nu am recunoscut. Important e să nu ne oprim la ideile ce sunt la îndemână sau și, mai rău, pe care le preluăm deja gândite de alții. Toate acestea nu vor putea crea ceva autentic, ceva nou, inovator. Doar procesul conectat la esență are această capacitate revelatorie.

De aceea, creativitatea necesită perseverență, pasiune, poftă de joc și de cunoaștere nelimitate, necesită educație, una interioară, dincolo de cea formală, cu care suntem familiarizați, o educație holistică.

Nu putem crea din frică, din încrâncenare, din blocaje, însă nici nu le putem respinge. Toate doar necesită a fi integrate. Abia din întreg începe creația autentică.

Creativitatea implică starea de flux, să fim centrați și aliniați cu noi înșine în interior și să fim aliniați cu întregul, cu ritmul vieții, cu ritmurile Universului în care existăm. Această tendință este lesne de constatat și în viziunile și experiențele marilor creatori, cu sensuri precum echilibrant, inovator, transformator și unificator, pe care de fapt arta intrinsec le comportă.

Voi închide astfel cercul sau sfera acestei lucrări prin a reveni la cel ce s-ar putea numi în termenii *unității cunoașterii* „maestrul de rădăcină” / inițial:

„Așadar, să faci cum îți spun. Exersează cu creionul pe hârtie, atât la scară mică, cât și la scară mare; exersează cu culorile pe pânză, ca să te convingi că ceea ce îți spun eu e adevărat.”<sup>1</sup>

---

1. Edward Gordon Craig, *Despre arta teatrului*, traducere de Alina Bardaș și Vasile V. Poenaru, București, Editura Cheiron, 2012, p. 51.



## BIBLIOGRAFIE

- Appia, Adolphe, *Opera de artă vie*, traducere de Elena Drăgușin-Popescu, București, Editura Unitext, 2000
- Arnheim, Rudolf, *Arta și percepția vizuală: o psihologie a văzului creator*, ediția a II-a, traducere de Florin Ionescu, Iași, Editura Polirom, 2011
- Arnheim, Rudolf, *Forța centrului vizual: un studiu al compoziției în artele vizuale*, traducere de Luminița Ciocan, Iași, Editura Polirom, 2012
- Artaud, Antonin, *Teatrul și dublul său urmat de Teatrul lui Séraphin și alte texte despre teatru*, traducere de Voichița Sasu și Diana Tihu-Suciu, București, Editura Tracus Arte, 2018
- Banu, George, *Peter Brook. Spre teatrul formelor simple*, traducere de Delia Voicu, București, Editura Polirom/ Unitext, 2005
- Banu, George, *Repetițiile și teatrul reînnoit: secolul regiei*, traducere de Mirella Nedelcu-Patureau, Paul Drumaru, ediția a 2-a, București, Editura Nemira, 2016
- Banu, George, *Scena modernă: mitologi și miniaturi*, traducere de Vlad Russo, București, Editura Nemira, 2014
- Banu, George, *Teatrul de artă: o tradiție modernă*, ediție de Alina Mazilu, traducere de Mirella Nedelcu-Patureau, București, Editura Nemira, 2013
- Banu, George, *Yannis Kokkos, scenograful și cocostârcul*, traducere de Eugenia Anca Rotescu, București, Editura Curtea Veche, 2009
- Berlogea, Ileana, Silvia Cucu, Eugen Nicoară, *Istoria teatrului universal*, București, Editura didactică și pedagogică, 1982
- Bishop, Claire, *Installation Art*, Londra, Tate, 2005
- Brook, Peter, *Împreună cu Grotowski: teatrul e doar o formă*, traducere de Anca Mănuțiu, Eugen Wohl și Andreea Iacob, București, Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, Editura Cheiron, 2009
- Brook, Peter, *Spațiul gol*, traducere de Monica Andronescu, București, Editura Nemira, 2014
- Buzan, Tony, *Arta stăpânirii hărții mentale*, traducere de Carmen Dragomir, București, Editura Didactica, 2019

- Cazaban, Ion, *Scenografia românească în secolul XX (decorul)*, București, Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, Editura Cheiron, 2013
- Cîntec, Oltița, *Teatrografii*, Iași, Editura Timpul, 2008
- Cîntec, Oltița (coord.), *Tânărul artist de teatru. Istorii românești recente/ The Young Theatre Artist. Recent Romanian Histories*, traducere de Miruna Andriescu și Daniela Șilindrean, Iași, Editura Timpul, 2015
- Connor, Steven, *Cultura postmodernă: o introducere în teoriile contemporane*, traducere de Mihaela Oniga, București, Editura Meridiane, 1999
- Craig, Edward Gordon, *Despre arta teatrului*, traducere de Alina Bardaș și Vasile V. Poenaru, București, Editura Cheiron, 2012
- Crișan, Sorin, *Teatru și cunoaștere*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2008
- Croce, Benedetto, *Breviar de estetică*, București, Editura Științifică, 1971
- Csiksyentmihalyi, Mihaly, *Flux: psihologia fericirii*, traducere de Monica Lungu, București, Editura Publica, 2015
- De Bono, Edward, *Gândirea laterală*, traducere de Sabina Dorneanu, ediția a 4-a, București, Editura Curtea Veche, 2018
- Delacroix, Henri, *Psihologia artei: eseu asupra activității artistice*, traducere de Victor Ivanovici și Virgil Mazilescu, București, Editura Meridiane, 1983
- Doron, Roland, Françoise Parot, *Dicționar de psihologie*, București, Editura Humanitas, 1999
- Eagleman, David, *Specia rebelă: despre creativitatea oamenilor și despre modul în care ea schimbă lumea*, traducere de Carmen Strungaru, București, Editura Humanitas, 2020
- Fox Cabane, Olivia, *The Charisma Myth: Master the Art of Personal Magnetism*, Londra, Penguin Books, 2013
- Gassner John, *Formă și idee în teatrul contemporan*, București, Editura Meridiane, 1972
- Goleman, Daniel, *Creierul și inteligența emoțională: noi perspective*, traducere de Gabriela Alexandra Bănică, București, Editura Curtea Veche, 2018
- Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, traducere de Irina Margareta Nistor, București, Editura Curtea Veche, 2018
- Grotowski, Jerzy, *Spre un teatru sărac*, traducere de George Banu, București, Editura Unitext, 1998
- Jung, Carl Gustav, *Opere complete*, vol. 9, partea 1: *Arhetipurile și inconștientul colectiv*, traducere de Vasile Dem Zamfirescu și Daniela Ștefănescu, București, Editura Trei, 2014
- Haller, Karen, *Psihologia culorilor*, traducere de I. Hristea, București, Baroque Books & Arts, 2019
- Hawkins, David A., *Putere versus forță: determinanți ascunși ai comportamentului uman*, traducere de Robert Malischitz, București, Editura Cartea Daath, 2005
- Hawkins, David A., *Harta conștiinței: o scală dovedită a energiei conștiinței*, traducere de Daniela Marin, București, Editura Cartea Daath, 2022

- Hellinger, Bert, *Constelațiile familiale: terapie pentru suflet*, ediția a II-a, traducere de Cristina Livia Vasilescu, București, Editura Philobia, 2016
- Hubert, Marie-Claude, *Marile teorii ale teatrului*, traducere de Doina Nicoleta Mitroiu, Editura Institutul European, 2011
- Iacob, Andreea, *De la tehnologic la imersiv: spre un teatru al spectatorului și al spațiului*, Cluj-Napoca și București, Editura Școala Ardeleană & Eikon, 2020
- Ichim, Florica, Anca Mocanu, *Liviu Ciulei, acasă și-n lume*, vol. 1 (antologie), Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, București, 2016
- Kantor, Tadeusz, *Scrieri despre teatru*, traducere din limba poloneză de Sabra Daici, București, Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, Editura Cheiron, 2014
- Lehmann, Hans-Thies, *Teatrul postdramatic*, traducere de Victor Scoradeț, București, Editura Unitext, 2009
- Lieberman, Daniel Z., Michael E. Long, *Dopamina. Despre cum o singura moleculă din creierul nostru controlează iubirea, sexul și creativitatea – și va hotărî soarta omenirii*, traducere de Adina Avramescu, București, Editura Publica, 2019
- Machon, Josephine, *Immersive Theatres. Intimacy and Immediacy in Contemporary Performance*, New York, Palgrave Macmillan, 2013
- Meyerhold, V.E., *Reconstrucția teatrului*, traducere de Sorina Bălănescu, București, Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, Editura Cheiron, 2015
- Meyerhold, Vsevolod, *Despre teatru*, traducere de Sorina Bălănescu, ediția a 2-a, București, Editura Cheiron, 2015
- Militaru, Petrișor, *Știința modernă, muza neștiută a suprarealiștilor*, București, Editura Curtea Veche, 2012
- Mnouchkine, Ariane, *Arta prezentului: convorbiri cu Fabienne Pascaud*, traducere de Daria Dimiu, București, Fundația culturală „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi* (supliment), 2010
- Modreanu, Cristina, „Hans-Thies Lehmann și teatrul «care invită viitorul»”, *Scena.ro*, 12 februarie 2019
- Nanu, Adina, *Arta pe om: look-ul și înțelesul semnelor vestimentare*, București, Editura Compania, 2001
- Nanu, Adina, *Vezi? Comunicarea prin imagine*, București, Editura didactică și pedagogică, 2018
- Nicolescu, Basarab, *Ce este realitatea? Eseu în jurul gândirii lui Stephane Lupasco*, traducere de Simona Modreanu, Iași, Editura Junimea, 2009
- Nicolescu, Basarab, *Noi, particula și lumea*, traducere de Vasile Sporici, ediția a II-a, Iași, Editura Junimea, 2007
- O'Connor, Joseph, *Manual de NLP: ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești*, traducere de Eduard Buzescu, București, Editura Curtea Veche, 2019
- Pavis, Patrice, *Contemporary Mise en Scène: Staging Theatre Today*, New York, Routledge, 2013
- Pavis, Patrice, *Dicționar de teatru*, Iași, Editura Fides, 2012

- Picon-Vaillin, Beatrice *Ariane Mnouchkine*, traducere de Andreea Dumitru, București, Editura Cheiron, 2010
- Popescu, Theodor-Cristian, *Surplus de oameni sau surplus de idei*, Cluj-Napoca, Editura Eikon, 2012
- Popovici, Iulia (coord.), *Sfârșitul regiei, începutul creației colective în teatrul european* (ediție bilingvă), traducere de Mirella Patureau, Bogdan Georgescu, Lia Catargiu, Cluj-Napoca, Editura Tact, 2015
- Presură, Cristian, *Fizica povestită*, București, Editura Humanitas, 2014
- Rank, Otto, Hans Sanchs, *Psihanaliza și științele umaniste*, traducere de Brândușa Popa, București, Editura Herald, 2012
- Schileru, Eugen, *Scenografia românească*, București, Editura Arta Grafică, 1965
- Schnechner, Richard, *Performance*, traducere de Ioana Ieronim, București, Editura Unitext, 2009
- Șevțova, Maria, Christopher Innes, *Regizorii regizând: dialoguri despre teatru*, traducere de Edith Negulici, București, Fundația „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi*, Editura Cheiron, 2010
- Șevțova, Maria, *Robert Wilson*, traducere de Odette Kaufman-Blumenfeld și Olțița Cîntec, București, Editura Cheiron, 2010
- Siegel, Daniel J., *Mintea: o călătorie spre centrul ființei umane*, traducere de Iustina Cojocar, București, Editura Pagina de Psihologie, 2017
- Siegel, Daniel J., *Mindfulness și neurobiologie*, traducere de Marilena Constantinescu, București, Editura Herald, 2019
- Siegel, Daniel J., *Mindsight: o noua știință a transformării personale*, traducere de Mugur Butuza, București, Editura Herald, 2021
- Steiner, Hans, *Mintea ta secretă: cunoaște-ți și asumă-ți inconștientul*, traducere de Daniel Andronache, București, Editura Trei, 2019
- Tonitza-Iordache, Mihaela, George Banu, *Arta teatrului*, București, Editura Nemira, 2004
- Verlag, Alexander, *Întâlnire cu Robert Wilson*, traducere de Ozana Oancea, București, Fundația Culturală „Camil Petrescu”, Revista *Teatrul azi* (supliment), 2010
- Wallon, Philippe, Anne Cambier, Dominique Engelhart, *Psihologia desenului la copil*, București, Editura Trei, 2012

## Online

- <https://www.georgehunka.com/theatre/richard-foreman/>
- <https://trydersmith.org/theatre/the-gods-are-pounding-my-head/>
- <https://www.learner.org/series/art-through-time-a-global-view/the-body/meat-joy/>
- <http://www.robotalima.com>
- <https://www.punchdrunk.com/project-category/shows/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=48nreFaxKbU>

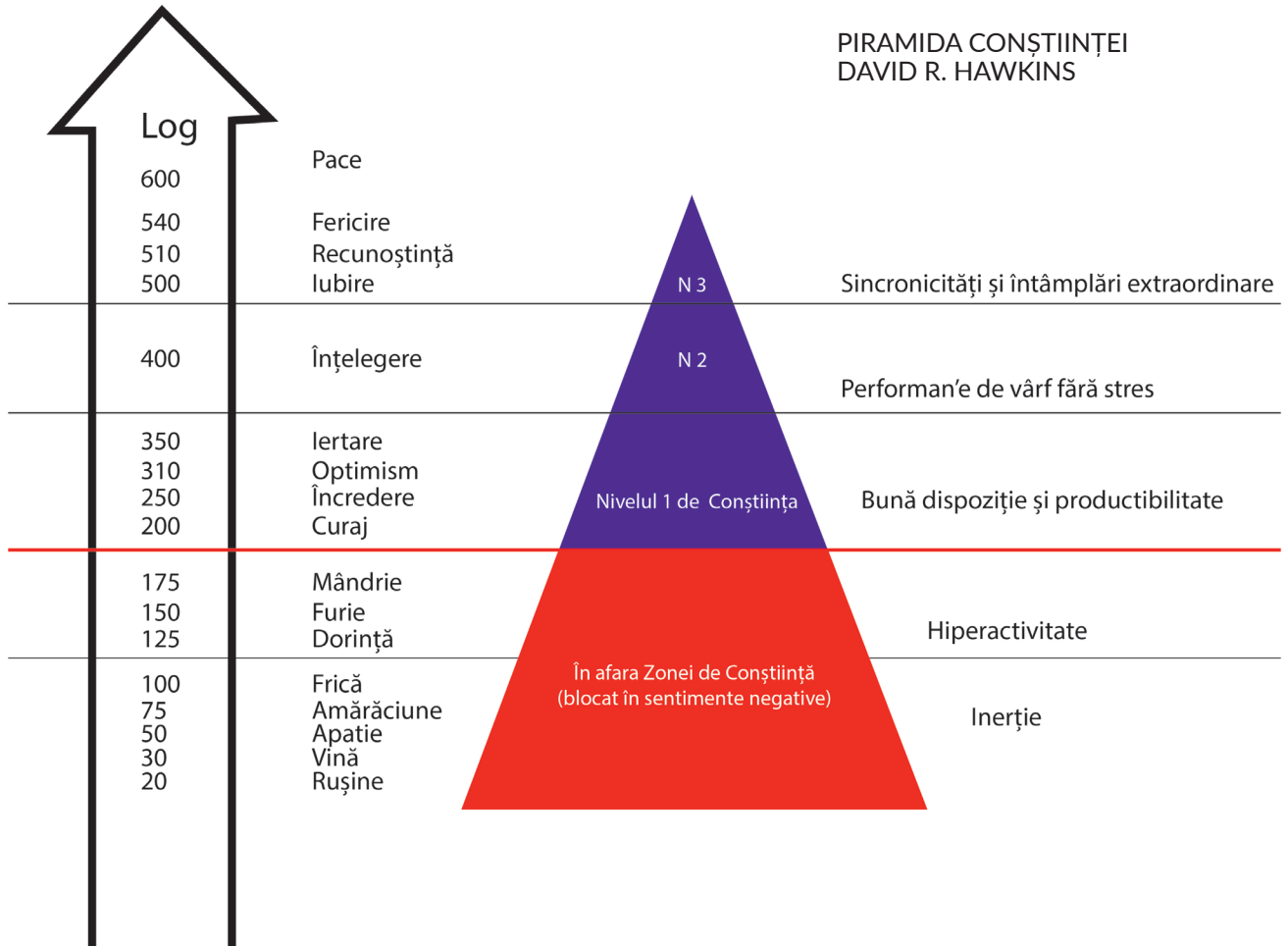
---

<https://www.ziarulmetropolis.ro/picasso-dali-si-baletul-le-tricorne/>  
<https://dilemaveche.ro/sectiune/dilemateca/dali-salvatorul-601126.html>  
<https://www.museoreinasofia.es/en/collection/artwork/escenografia-mesa-personajes-boceto-escenografia-don-juan-tenorio-stage-design>  
<https://artasiartistivizuali.ro/artisti/suprerealismul-lui-dali-arta-si-metoda-paranoico-critica/>  
<https://www.britannica.com/art/theater-building/Production-aspects-of-Expressionist-theatre>  
<https://www.theatreartlife.com/artistic/tadeusz-kantor-the-polish-creator-and-theatrical-expression/>  
[https://www.marquette.edu/haggerty-museum/documents/dali\\_and\\_the\\_ballet.pdf](https://www.marquette.edu/haggerty-museum/documents/dali_and_the_ballet.pdf)  
<https://blog.sibfest.ro/2017/06/18/garantat-100/>  
<https://www.genesisproject-uop.gr/castellucci-all>  
<https://www.heartmath.org/>  
[https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/Unitatea%20cunoasterii%20si%20creatiei%20temelie%20a%20profesionismului.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Unitatea%20cunoasterii%20si%20creatiei%20temelie%20a%20profesionismului.pdf)



# ANEXA 1

## PIRAMIDA CONȘTIINȚEI DAVID R. HAWKINS



# ANEXA 1

## HARTA CONȘTIINȚEI DAVID R. HAWKINS

	PERSPECTIVA LUI DUMNEZEU	PERSPECTIVA VIETII	NIVEL	LOGARITM	EMOȚIE	PROCES
PUTERE	Sine	A fi (eu)	Iuminare	700-1000	Inefabil	Conștiința pură
	Acceptarea totală	Perfecțiune	Pace	600	Beatitudine	Iuminare
	Întreg	Completă	Bucurie	540	Seninate	Transfigurare
	Iubitor	Benigna	Iubire	500	Venerație	Revelare
	Înțelept	Semnificativă	Rațiune	400	Înțelegere	Abstractizare
	Iertător	Armonioasă	Acceptare	350	Iertare	Transcendență
	Inspirator	Plină de speranță	Disponibilitate	310	Optimism	Intenție
	Îngăduitor	Satisfăcătoare	Neutralitate	250	Încredere	Eliberare
Permisiv	Realizabilă	Curaj	200	Afirmare	Consolidare	

NIVELELE LA ȘI DEASUPRA 200 AU ADEVĂR ȘI ÎNTREȚIN VIAȚA

NIVELELE SUB 200 SUNT FALSE, INTEGRITATE REDUSĂ ȘI NU SPRIJINĂ VIAȚA

FORȚĂ	Indiferent	Exigență	Mândrie	175	Batjocura	Deprecieri
	Răzbunător	Antagonică	Furie	150	Ură	Agresivitate
	A nega	A dezamăgi	Dorință	125	Lăcomie	Înrobire
	Pedepsitor	Înfricoșare	Frică	100	Anxietate	Retragere
	Disprețuitor	Tragică	Durere	75	Regret	Disperare
	Dezaprobat	Fără speranță	Apatie	50	Disperare	Renunțare
	Dușmănos	Rea	Vinovăție	30	Invinovățire	Distrugere
	Disprețuitor	Mizerabilă	Rușine	20	Umilire	Eliminare

ENERGIC

SLAB



## ANEXA 2

O INTERPRETARE PIRAMIDALĂ  
A NEVOILOR UMANE  
(DUPĂ MASLOW)

AUTODEZVOLTARE

RESPECT

DRAGOSTE/DEVENIRE

SIGURANȚĂ

FIZIOLOGIC

