

Rolul tehnicilor teatrale în procesul de autocunoaștere

Raluca RUSU DIȚĂ

UNATC "I.L. Caragiale" Bucharest, Romania
raluca.dita@unatc.ro



Abstract: *This article presents a series of benefits that the study of acting through the technique of improvisation brings not only to the theatre students, but to all those interested in rediscovering themselves, testing new ways of personal development, accessing a depth of latent resources, taking the step towards the magical world of creativity. The author focuses on some characteristics of the improvisation method inspired by the use in her own practice of Viola Spolin's seminal text "Improvisation for the Theater" that gives both the professionals and non-professionals the joy of expressing themselves in an authentic way. Experimenting with theatrical techniques is all the more important at a time when digitalization and online communication tend to further isolate the individual. Through the theatrical art, one can work to restore his connection with the immediate and concrete reality of our life, with "the other".*

Keywords: *theatre pedagogy, Viola Spolin, improvisation, development of abilities, theatre games, sensory awareness exercises, self-presentation games, empathy development, team-working skills, learning through experimentation, authenticity.*

How to cite: RUSU DIȚĂ, Raluca (2020) "Rolul tehnicilor teatrale în procesul de autocunoaștere", *Concept 2*(21), pp. 124-136.

„How much more certain would knowledge be if it came from and out of the excitement of learning itself? How many human values will be lost and how much will our art forms be deprived if we seek only success.”

Viola Spolin

Există ceva „magic” în legătură cu actul creativ. El transformă pe cel care îl generează, indiferent de rezultatul obținut. În momentul când cineva creează, el accesează un adânc de resurse latente care, cu această ocazie, se catalizează pentru a genera ceva nou și necunoscut. O „descoperire”. Improvizatia teatrală îl pune pe cel care o practică în această

ipostază, de a păși pe tărâmul necunoscutului. În cartea sa de referință, *Improvizație pentru teatru*, Viola Spolin afirmă:

Spontaneitatea este momentul de libertate personală când suntem puși în fața unei realități pe care o vedem, o explorăm și în conformitate cu care acționăm. În această realitate, fragmentele eului nostru funcționează ca un singur tot. Este momentul descoperirilor, al experimentării, al expresiei creatoare (2014, p. 15).

În momentul improvizației se catalizează în actor resurse nebănuite, se accesează intuiția, se actualizează simțurile, se trezește empatia, se deblochează imaginația. Parcă întreaga ființă a actorului se concentrează și crește, adăugând la cele cunoscute despre el însuși, o fărâmbă nouă.

Jocurile de improvizație creează cadrul perfect pentru ca această creștere să se întâmple. Există puține activități umane cărora să li se fi dedicat atât de multe studii și atâta importanță precum jocul. Și asta s-a întâmplat pentru că această activitate situată la limita dintre fantezie și muncă este o activitate de o importanță covârșitoare în formarea personalității omului. Prin intermediul jocului copilul își modelează structurile sale viitoare, prin intermediul jocului el se pregătește pentru viața de adult, prin intermediul jocului cunoaște lumea înconjurătoare și pe ceilalți oameni cu calitățile și slăbiciunile lor, prin intermediul jocului el înțelege treptat noțiunile de „regulă”, „ordine”, „ritm”, „cooperare” etc. Jocul îl pune în condiția de partener al cuiva, de coechipier sau de lider de echipă și dezvoltă în noi camaraderia, loialitatea, inițiativa, curajul, responsabilitatea față de celălalt. Jocul mobilizează resurse care altfel ar rămâne latente. Jocul te învață să lupți pentru o miză. Să câștigi și să pierzi. Și să continui jocul și după ce ai pierdut.

Jocul ar trebui să fie și să rămână cea mai importantă activitate a copilăriei, miezul, epicentrul ei. Există, bineînțeles, folos și în educația formală, prin intermediul căreia se dobândesc noțiuni teoretice despre lume și mediul înconjurător. Însă, dacă acestea nu sunt însoțite și de o înțelegere a aplicabilității lor practice, rămân doar niște noțiuni sterpe, stocate undeva în memorie și ulterior trecute în uitare. Dacă aceste noțiuni nu sunt însoțite și de experiența practică, nemijlocită care să le integreze în experiența ființei, ele vor deveni în timp niște cuvinte irelevante, fără gust și culoare, fără conotații. Și nu vom simți nevoia să le aprofundăm. Ori jocul oferă posibilitatea acestei experiențe.

De altfel, nevoia de joc se manifestă spontan, instinctiv, încă de la cele mai fragede vârste. Avem, se pare, un instinct de joacă. El începe să se manifeste ca o exercitare a funcțiilor fizice și vizează dezvoltarea lor și explorarea domeniilor vizate de ele. Aceste funcții, care la primele lor apariții sunt foarte vagi, foarte stângace, treptat, prin joc, devin din ce în ce mai precise. În același fel, ulterior, prin jocuri din ce în ce mai complexe, ne dezvoltăm și funcțiile psihice. **Jocul este școală**, în forma ei cea mai naturală și autentică și marchează dezvoltarea omului de la câteva luni până la maturitate și dincolo de ea (pentru aceia dintre noi care, odată deveniți adulți și oameni „serioși”, nu încetează să-și utilizeze creativitatea și să dorească să se dezvolte).

E un lucru bine știut că între atitudinea ludică și cea artistică adeseori e o distanță foarte mică. Copiii fac deseori trecerea dintre jocurile lor de creație, de desen, modelaj sau chiar imitație spre pictură, sculptură sau teatru și își pot descoperi abilități sau pasiuni în direcțiile respective, pasiuni care sunt hrănite de bucuria pe care au simțit-o în momentul jocului.

Pe de altă parte, și artiștii, fie ei actori, fie din alte domenii, descoperă cele mai prețioase lucruri atunci când se întorc la atitudinea ludică pe care o aveau în copilărie, cu toată seriozitatea ei, dar, în același timp, și cu lipsa de prejudecăți și libertatea ei. Ludicul dă artistului, așa cum dă și copilului, bucuria descoperirii noului, bucuria de a se exprima pe sine într-un mod autentic și de a pune propria amprentă peste lumea înconjurătoare.

Jocul face vizibilă una dintre trăsăturile chipului divin din noi, și anume capacitatea noastră de a fi creatori, și ne învață să folosim această putere în interacțiune cu restul creației, să descoperim relația cu ea, armonia sau dizarmonia pe care creațiile noastre le provoacă. Atunci când jocul se întâmplă într-un mediu real, și nu virtual, interacțiunea aceasta ne îmbogățește pentru că nu noi suntem cei care controlăm mediul. Astfel, suntem provocați la o altă înțelegere decât cea proprie și la descoperirea acelor legi foarte complexe după care realitatea funcționează și care nu ne aparțin. Prin intermediul jocurilor, studentul-actor este chemat la o reconectare cu sine și cu mediul înconjurător.

Jocurile și exercițiile de improvizație teatrală „obligă” la dobândirea focusării, dezvoltă în student capacitatea de a se concentra pe rezolvarea unor probleme concrete (cele oferite de joc) și, punându-l în această ipostază, îi stimulează creativitatea, inteligența, spontaneitatea, fără a pune în mod expres accentul pe asta. Studentul are pur și simplu o serie de probleme de rezolvat. Aceasta comutare a atenției de pe „*Cum fac*” pe „*Ce fac*” este un exercițiu care stă la baza formării unui reflex profesional fundamental pentru viitorul actor. Profesorul Gelu Colceag, în cadrul conferinței sale cu tema *Rolul, partitura concretă a actorului între gând și acțiune*, afirmă:

Asemeni cântecului sirenei către Ulisse este chemarea personajului către actor: „*Fă-mă așa!*” Iar, asemeni eroului lui Homer, actorul trebuie să reziste tentației. Este un îndemn înșelător în a cărui capcană cad adesea actorii tineri, dar și cei cu mai multă experiență. Dacă va descoperi în partitura din textul dramatic calea cea dreaptă și sigură către personaj, actorul nu are cum să greșescă. Pentru asta, va trebui să-i ceară personajului răspunsuri la întrebările esențiale: *ce fac și de ce fac ce fac*. (2012, pp. 34-35)

Pe de altă parte, jocurile teatrale se realizează prin relaționare directă, concretă, reală (de preferat fizică, nu intermediată online) și conștientă cu omul de lângă tine, de aceea ele sunt tot atâtea prilejuri pentru a dezvolta calitățile legate de comunicare. „*Tehnicile teatrului sunt, de fapt, tehnicile comunicării.*” (Spolin, 2014, p. 24) Din pricina aceasta ele sunt un „leac” extraordinar pentru toate tulburările de închidere la nivel de ființă, atât pentru cele severe, patologice să spunem (cum sunt cele din spectrul autist, de exemplu), dar și pentru cele mai puțin evidente și acceptate astăzi în societate că fiind un

soi de „normalitate” (nu ne mai vedem cu prietenii decât pe facebook, nu ne mai cunoaștem vecinii și nu ne interesează dacă sunt bine sau nu, dacă au nevoie de ajutor sau nu, până la punctul în care habar nu avem dacă mai sunt în viață sau nu, nu ne mai putem aduna pentru o acțiune comună, pentru că toți suntem tot timpul extrem de ocupați, nu petrecem cu familia niciun sfert din timpul pe care îl petrecem la telefon sau calculator etc). Dacă la asta adăugăm efectele permanentului bombardament informațional mediatic la care suntem supuși zilnic și care ne modifică neconștient percepțiile (începând cu vârstele cele mai fragede), efectele izolării spre care ne conduce folosirea aceasta aproape continuă a tuturor ecranelor și a gadget-urilor care ne proiectează în virtual și ne rup de realitatea imediată și concretă a vieții noastre, putem creiona deja tabloul-cadru al unei ușoare alienări generalizate, al unei îndepărtări de firescul omului, acela de ființă menită să trăiască în relație. Relațiile cu ceilalți ne formează, ne structurează și hrănesc până la urmă *rostul vieții* noastre. Viul, viața înseamnă relație. În schimb, toată această tendință actuală spre forme din ce în ce mai sofisticate de individualism și de izolare nu poate duce decât la degradarea vieții și la îmbolnăvirea omului și din punctul acesta de vedere suntem toți afectați. E nevoie de un efort conștient al fiecăruia pentru a reface legătura vie cu ceilalți, cu comunitatea, cu natura care ne înconjoară, cu firescul vieții în cele din urmă.

Prin intermediul artei teatrale se poate lucra la refacerea acestei legături. (vezi și Bețiu, Mihaela¹, 2014) Studentul-actor, însă, este primul care trebuie să se conecteze sau să se reconecteze puternic la viață. Iar jocurile de improvizație teatrală îi pot aduce un câștig foarte important, poate chiar hotărâtor. Acest câștig, de altfel, poate fi semnificativ pentru oricine e interesat de dezvoltarea sa personală și nu doar pentru cei care își doresc să urmeze o carieră în domeniul artelor (al teatrului, în speță). Pentru toți cei care și-au pierdut abilitatea de a mai vedea, auzi, observa, intra ușor în relație, empatiza, avea încredere în celălalt, capacitatea de a fi spontani etc. (la nivel conștient sau inconștient), jocurile teatrale sunt un excelent remediu.

¹ Facem aici o trimitere la articolul colegei conf. univ. dr. Mihaela Bețiu care, în numărul 1/2014 al revistei *Concept*, numea educația teatrală „**educație pentru cooperare**” considerând-o o „dimensiune necesară comunicării dintre individ și societate, necesară progresului și calității vieții umane” și care își argumentează astfel afirmația: „Adulții care fac cursuri de teatru, de jocuri teatrale și improvizație mai ales, sau cei care-și înscriu copiii la cursuri, conștientizează, după o scurtă perioadă, un progres personal atât de evident, încât senzația plenară este că viața li s-a schimbat substanțial în bine. Sunt mai deschiși, mai dezinhibați, mai toleranți, capabili a-și asculta semenii, a comunica eficient cu ei, capabili de un management adecvat al propriilor emoții, de un management adecvat al situațiilor dificile din viața personală sau profesională, capabili a se accepta fizic și emoțional, învață să se joace, să experimenteze, să învețe distrându-se, lucrează mai bine în grup, acceptă propunerile celorlalți cu ușurință și le pot asuma, cooperează în rezolvarea sarcinilor și descoperă, jucându-se, că a ceda nu trebuie să provoace neapărat frustrare. Mai mult, și acesta este un element extrem de important în educație, dar, din păcate, mai necunoscut, învață să piardă.” (Bețiu, Mihaela, „Educația pentru cooperare. Importanța teatrului în educația generală.” *Concept*, vol. 8-nr. 1/2014, p. 10)

Jocurile teatrale au ca obiectiv dezvoltarea în viitorul actor a acelor abilități care determină și caracterizează nivelul performanței scenice. Arta lui trebuie să aibă atât autenticitate și intensitate, cât și precizie și rigoare. Ca să se atingă aceste obiective, pedagogia Artei actorului se bazează, într-o primă etapă, pe dezvoltarea puternică în viitorul actor a unor calități cât se poate omenești, tocmai pentru ca ființa lui vie să fie din ce în ce mai bogată și mai plină de conținuturi. Dar prin același proces de îmbogățire poate trece oricine face aceste jocuri, chiar dacă obiectivul lui nu este acela de a spune povești cu propria ființă pe o scenă. Prin dezvoltarea unor abilități precum **atenție, concentrare, intuiție, încredere, empatie, vulnerabilitate, spontaneitate** etc., nu doar că se îmbunătățește considerabil calitatea relațiilor cu ceilalți, dar se petrece și un proces de cunoaștere mai profundă a propriei identități. Cunoaștem nu doar ce e unic și irepetabil în noi, dar, în același timp, și ce ne aseamănă și ne unește cu ceilalți.

Pe drumul spre atingerea acestor obiective majore, studentul va avea parte și de un număr semnificativ de beneficii „colaterale”, să le numim așa, pentru că sunt multe zone interioare care sunt atinse prin intermediul tehnicii improvizației teatrale și toate sunt, în mod inevitabil, legate între ele. Crește disponibilitatea de a interacționa „pe viu” cu celălalt, capacitatea de a avea încredere într-o altă persoană, disponibilitate ludică, capacitatea de a înțelege mai ușor mesajul verbal, non-verbal sau para-verbal pe care o altă persoană ni-l comunică. Crește curajul de a aborda situații necunoscute și încrederea de a le face față sau chiar de a le iniția (adaptabilitate sporită), sporesc abilitățile de comunicare interpersonală (crește capacitatea de a comunica deschis, cu răbdare și „căldură” cu ceilalți) și intrapersonală (capacitatea proprie de introspecție și reglaj emoțional). Prin intermediul improvizației teatrale sporește și calitatea de bun observator, acea abilitate esențială vieții de a percepe și de a prelucra stimulii ce conțin informația oferită de mediul înconjurător și de celelalte individualități umane ce-l populează.

Una din cele mai mari provocări pe care le resimțim atunci când suntem în situația de a porni o relație cu ceilalți este incapacitatea noastră de a topi barierele față de cineva care ne e necunoscut și de a ne face cunoscuți. De aceea e foarte important să dezvoltăm capacitatea de a ne exprima în orice situație, de a ne prezenta, de a ne exprima cu curaj modalitatea de gândire, preferințele, nevoile, caracteristicile personale de tot felul, pentru a putea vedea care sunt punctele comune și care sunt diferențele dintre noi și ceilalți, pentru ca punctele pe care le stabilim împreună să țină cont de aceste realități. Nu excluzând ce nu este „ca noi”, ci respectând.

Există numeroase exerciții și activități care au ca obiectiv **dezvoltarea capacității de autoprezentare**. De exemplu:

- *Cine sunt eu?* – studenții sunt invitați să se așeze formând un cerc, să își spună numele și prenumele și să propună simultan un gest/o mișcare/o atitudine care îi caracterizează sau care li se potrivește în acel moment. Pot, de asemenea, să facă o succesiune de gesturi care spun o poveste despre ei înșiși, o pot însoți de muzică sau de dans;

- *Colțul frumos* – cursanții sunt invitați să creeze un spațiu în care pot aduce obiecte personale preferate, pot pune muzică și pot propune acțiuni care exprimă ceva semnificativ despre ei și despre personalitatea lor (exercițiu adus în școala de la București de Veniamin Filshtinski de la Academia Teatrală din Sankt Petersburg);
- *Mie îmi place/mie nu-mi place* – cursanții sunt așezați în cerc, iar cel care este în mijlocul cercului formulează una din preferințele sau hobby-urile sale (de exemplu: „Mie îmi place fotbalul”). Toți cei care au aceeași preferință ca și el, inclusiv el, trebuie să schimbe locul între ei pe cerc.

În timpul desfășurării exercițiilor de acest tip coordonatorul trebuie să încurajeze exprimarea fiecărei individualități și respectarea diferențelor naturale dintre participanți și să descurajeze în același timp tendința de a emite judecăți asupra persoanelor sau de a pune etichete pe unul sau pe altul dintre membrii grupului. În primul rând, pentru ca momentul acesta fragil de început, al stabilirii conexiunilor în interiorul grupului, să nu fie compromis prin agresivitatea unor judecăți superficiale și, în al doilea rând, pentru a stabili o normalitate a relaționării în cadrul grupului, de acum înainte.

Un alt obiectiv major în cadrul atelierului de actorie este **dezvoltarea atenției** studentului-actor. Orice intenție de relaționare pornește de la atenție. Sau, mai bine zis, atenția naște relație. Atenția e primul instrument cu care ne conectăm unii la alții. Acordând atenție cuiva golim puțin din spațiul interior pentru a-l lăsa pe celălalt să intre înăuntru. Îl primim, îl „considerăm” și, din acel moment, el începe să existe pentru noi. Nu e de mirare că noi toți ne dorim atenția celor din jur. Pentru că astfel simțim că „suntem” pentru ei. Atenția are o importanță covârșitoare în încercarea noastră de a ne armoniza cu lumea din afara noastră. Un om neatent nu se poate integra. Pentru că nu înțelege în ce. De aceea dobândirea abilității de a fi cu adevărat atent este esențială.

Vorbind despre atenție, vorbim și despre dezvoltarea capacității de a fi un bun observator, ceea ce înseamnă nu doar capacitatea de vedea și de a lua în considerare realitatea înconjurătoare, ci și de a o putea studia, de a putea extrage ce e semnificativ, în vederea unei cunoașteri mai adânci, atât a lumii înconjurătoare, cât și a propriei persoane în raport cu lumea. Din nou exercițiile care vizează dezvoltarea atenției de toate tipurile (vizuală, auditivă, olfactivă, tactilă), a capacității de observare, **dobândirea senzorialității conștiente** sunt foarte numeroase. Vom oferi doar câteva exemple:

- *Forme și culori* – cursanții trebuie să numească forma și culoarea obiectelor din spațiu cu rapiditate și precizie;
- *Colegul meu* – cursanții stau în cerc sau merg în mișcare browniană timp în care studiază în detaliu felul în care arată fizic colegii lor și, la semnalul coordonatorului, se întorc cu fața la cerc sau se opresc din mișcare, închid ochii și răspund la întrebări concrete în legătură cu felul în care arată, sunt îmbrăcați, tunși etc. colegii lor;
- *Ce auzi?* – cursanții închid ochii și trebuie să asculte toate sunetele din spațiul de lucru sau chiar din afara lor și apoi să le menționeze cu precizie;

- *Oglinda* (cu toate variantele ei) – cursanții se grupează doi câte doi și unul dintre ei inițiază o mișcare, iar celălalt trebuie să preia mișcarea ca și cum ar fi o reflectare în oglindă a primului (Spolin, 2014, pp. 56-57).

Coordonatorul trebuie să invite studenții să facă, pe lângă exercițiile de dezvoltare a atenției și a capacității de a observa de la curs, acest exercițiu de a fi atenți și de a observa cât mai des în viața din afara cursului și să iasă din indiferența cu care privesc oamenii de pe stradă sau cu care se ciocnesc zilnic, în diversele activități și întâmplări cotidiene. Ba dimpotrivă, să-i observe cu atenție și să încerce să le înțeleagă motivațiile și nevoile care stau în spatele reacțiilor lor, precum și felul individual de a gândi.

Vorbind despre înțelegerea unor feluri diferite de a gândi, vorbim în același timp și despre dezvoltarea intuiției, dar și a empatiei. Dezvoltarea acestor două calități are o importanță extraordinară în procesul de potențare a inteligenței emoționale. Sunt două calități greu definibile, fac parte din acea zonă a ființei care are puterea să treacă dincolo de ce se vede, se aude, se poate pipăi concret prin intermediul simțurilor și care ne fac uneori să acționăm chiar în pofida evidențelor, a siguranței sau chiar a instinctului de supraviețuire. Ceea ce nu înseamnă că ceea ce ele aduc în relația cu altcineva este mai puțin valoros, ci, dimpotrivă, uneori poate fi chiar esențialul.

Arta teatrului nu poate exista în absența **empatiei**. E necesară prezența acestei calități atât în cel care o practică (fie că e actor, fie că e regizor etc.), cât și în consumatorul de teatru. În receptor. Fiind un ingredient fără de care nu se întâmplă nici procesul de creație scenică, nici receptarea lui, teatrul contribuie în foarte mare măsură la cultivarea empatiei, calitate care este de altfel indispensabilă pentru stabilirea oricăror relații umane sănătoase, adică indispensabilă vieții.

În cursul de Arta actorului, citând din *Empatia* lui Stroe Marcus, Bogdana Darie afirmă că, din punctul de vedere al psihologilor:

(...) empatia este definită ca „o specie de comuniune afectivă, prin care cineva s-ar identifica cu altă persoană, măsurându-se în acest fel sentimentele; (...) o stare mentală prin care un individ se identifică cu o altă persoană sau grup, ori simte starea acestora”. Sau: „empatia este acel fenomen psihic, manifestat îndeosebi în cadrul relațiilor interumane, prin care cineva se identifică cu o altă persoană, dobândind astfel înțelegerea și cunoașterea directă a acesteia”. Și pentru ca acest proces să se realizeze este nevoie de mai mulți factori (2015, p. 63).

Din punctul de vedere al definițiilor din DEX (2009, *empatie*), conceptul de „empatie” înseamnă:

1. Intuire a realității prin identificare afectivă;
2. Tendință a receptorului de a trăi afectiv, prin transpunere simpatetică, viața eroilor din opere literare, filme etc.;
3. Formă de cunoaștere a altuia, în special a eului social, apropiată de intuiție;
4. Interpretare a eului altora după propriul nostru eu;
5. Transpunere a noastră simpatetică în obiectele exterioare Cf *intropatie*.

Empatia este deci capacitatea de a recunoaște și, într-un fel, de a împărtăși modul în care curge viața printr-o altă ființă și ce experimentează ea la nivel de trăire, chiar dacă aceasta nu se exprimă explicit. Empatia presupune atât capacitate de identificare cu celălalt, cât și puterea de a te detașa de ceea ce trăiește el, într-o mișcare cumva oscilantă între aceste două ipostaze pentru a-l putea și mai bine înțelege și ajuta.

Din punctul de vedere al actorului această mișcare oscilatorie de identificare-detașare în raport cu materialul de trăire al altcuiva (rolul) pe care îl studiază, este esențială. Identificarea este importantă pentru a putea înțelege și asuma cu propria ființă traseul emoțional pe care îl are de parcurs, iar detașarea e importantă pentru a putea conduce conștient acest traseu și pentru a-l putea reface. În faza de descoperire a parcursului rolului, empatia face posibil acel transfer al bagajului emoțional propus de dramaturg către ființa actorului. Dramaturgul, la rândul său, tot datorită empatiei poate să pună în pagină un traseu de viață care nu îi aparține în mod absolut, dar pe care l-a cunoscut și l-a recunoscut în alții. Pe de altă parte, nici spectatorul, receptorul mesajului spectacolului, nu ar putea primi acest mesaj și nu ar putea crede și simți că i se adresează în mod personal, dacă n-ar empatiza și el cu povestea de pe scenă, dacă nu ar recunoaște-o.

Cu ajutorul empatiei ne recunoaștem unii pe alții, ne oglindim unii în alții, stabilim și restabilim conexiuni, acele fire nevăzute prin care suntem legați, oricât de unici și irepetabili suntem și intuim că suntem parcă parte a aceluiași întreg. Prin empatie putem înțelege că barierele și distanțele dintre noi nu sunt chiar atât de mari pe cât credeam, că problemele și provocările noastre se aseamănă și că, deși le parcurgem într-un mod unic fiecare, durerea e la fel de greu de dus pentru toți, bucuria ne umple cu aceeași lumină.

E greu de cuantificat cu exactitate ce anume face posibilă empatia, această putere care uneori contrazice chiar instinctul de supraviețuire. Neurologii vorbesc despre prezența neuronilor-oglină prin intermediul cărora se declanșează reacții similare cu cele pe care le observi la celălalt (Kilner și Lemon, 2013). E interesant că ei sunt prevăzuți în design-ul trupului nostru, ceea ce ne îndreptățește să credem că, dacă ni s-a dat acest „instrument” anume pentru a putea înțelege și relaționa cu celălalt, e foarte posibil ca această relaționare-identificare cu celălalt să fie la fel de vitală și importantă ca și celelalte funcții pe care le susține creierul pentru ființa noastră.

Empatia are acest suport în materia noastră, însă ne conectează cu un adânc care depășește materialul, imediatul, vizibilul și pare că activează resurse din zona sufletului și a duhului nostru. În sprijinul ei vine și o altă putere care ține tot de tărâmul nevăzutului și anume **imaginația**.

Tot din cursul de arta actorului al Bogdanei Darie aflăm că „imaginația se definește ca proces cognitiv complex de elaborare a unor imagini și proiecte noi, pe baza combinării și transformării experienței” (2015, p. 62). Privind suferința cuiva și punându-ne, cu ajutorul imaginației în locul lui, adică întrebându-ne „Cum ar fi dacă asta mi s-ar fi întâmplat mie?” generăm un răspuns al ființei noastre la o trăire care nu ne aparține. Imaginația se bazează pe experiența proprie, dar umple și goluri. De neînțelegere, de „netrăire”, goluri de

real. Cu ajutorul imaginației putem crea virtualități pe care, datorită faptului că ni se par verosimile, le putem confunda cu realul. Acesta este marele dar, cât și marea capcană a imaginației. Aceste „realități” imaginate sunt conforme cu noi, dar în același timp nu ne reprezintă în totalitate, ci pot fi născute din propriile senzații, păreri, frici, vise, traume, iar uneori, pentru a le naște nici măcar nu e nevoie să fi experimentat acea zonă a vieții câtuși de puțin.

Imaginația e un ingredient de bază al muncii actorului care nu poate, prin intermediul experienței proprii, acoperi toată gama de trăiri cu care se întâlnește de-a lungul profesiei și pe care trebuie să le asume. El se vede atunci obligat să caute în interior un eveniment echivalent sau câtuși de puțin asemănător cu cel prezentat în piesă pentru ca, ulterior, cu ajutorul imaginației să-i dea importanța pe care rolul lui în piesă o impune.

Actorul însă va crea un traseu asemănător, dar nu identic cu cel imaginat de dramaturg sau de regizor pentru că situațiile de viață sunt trecute prin alchimia ființei proprii și este extrem de important ca acest fel „personal” de înțelegere a situațiilor de viață să fie lăsat să existe pe scenă de către regizor sau coordonator. Pentru că, deși o situație este recunoscută și înțeleasă de toți, ea nu capătă autenticitate decât dacă cel care o asumă e lăsat să-i dea propriile conotații și propriile înțelesuri, născute din experiența lui, trăită real. Desigur, cu condiția ca aceste conotații și înțelesuri să se subordoneze scopurilor scenei și piesei în întregime.

Imaginația este o calitate care trebuie neapărat cultivată de către cineva care dorește să practice actoria. Mulți dintre cei mai mari teoreticieni ai domeniului sunt de acord asupra acestui subiect, începând cu Stanislavski cu al său *magic „Dacă?”*. „În procesul de creație, imaginația e înaintașa care îl duce după sine chiar pe artist”, spune Stanislavski în *Munca actorului cu sine însuși* (p. 75). Există numeroase exerciții de actorie care vizează dezvoltarea imaginației (crearea poveștilor pe cerc, transformarea utilității obiectelor, exerciții cu obiect invizibil, mersul prin substanța invizibilă, exercițiile de tipul *Ce ar fi dacă ar fi?*² etc.) și utilizarea lor dezvoltă spiritul de observație și declanșează intuiția.

Pentru **dezvoltarea capacității empatică** se folosesc mai multe exerciții cum ar fi:

- „*Îmi place de tine*” – cursanții stau față în față și timp de două minute își spun toate lucrurile care le plac la celălalt;
- „*În pantofii colegului*” – cursanții stau pe cerc, cineva aruncă o minge spre altcineva și propune o activitate, cel căruia i s-a propus are o reacție la respectiva activitate și toată lumea, indiferent de părerea personală, preia și reproduce respectiva reacție.
- „*Pătratul emoțiilor*” – spațiul de lucru este împărțit în mai multe pătrate, al furiei, al bucuriei, al tristeții ș.a.m.d. Coordonatorul propune diverse situații de viață: aștept troleul, am găsit

² Un cursant iese afară din spațiul de lucru. Se stabilește un voluntar în cadrul grupului rămas în spațiu. Când cursantul reîntră în spațiu, el trebuie să afle cine este voluntarul ales în grup prin intermediul unor întrebări de genul „Ce ar fi dacă ar fi culoare?”, „Ce ar fi dacă ar fi muzică?” sau „Ce ar fi dacă ar fi mâncare?”.

50 de lei pe jos etc. Cursanții trebuie să se ducă pe pătratul corespunzător cu ceea ce simt, să observe cine sunt colegii care vin pe același pătrat, să-i îmbrățișeze, după care jocul continuă;

- „*Scaunul emoțiilor*” – cursanții stau în semicerc. Coordonatorul propune diverse situații pe care cursanții să le poată identifica în viața lor (conflicte cu persoane dragi, pierderi, situații de bullying etc.). Fiecare este invitat pe scaun, iar acolo poate să poarte un dialog cu scaunul și să-i spună lui toate lucrurile pe care le-a simțit, dar n-a îndrăznit să le spună atunci, în situația reală. Ceilalți trebuie să se pună în locul celui care lucrează;
- „*Povestea mea*” – cineva trebuie să povestească cu ajutorul unor personaje fictive un eveniment plăcut sau neplăcut din viața lui. Ceilalți trebuie să ridice mâna dacă și ei, la rândul lor, s-au simțit așa vreodată în viața lor.

Din nou coordonatorul trebuie să tempereze orice încercare de a judeca persoanele de față tocmai pentru a încuraja deschiderea reciprocă și acceptarea. La acest capitol al lucrului se pune accent pe consolidarea încrederii reciproce, iar *seria exercițiilor de încredere* pot crea o foarte puternică coeziune în cadrul grupului și, de asemenea, pot dizolva diverse blocaje în ceea ce privește încrederea. Uneori poate fi destul de dificil de lucrat aceste exerciții tocmai din pricina diverselor experiențe sau traume anterioare pe această zonă, dar, cu foarte multă răbdare și cu antrenarea întregului grup în susținerea cursantului care are o problemă majoră de încredere în ceilalți, uneori experiența acestor exerciții are rol pronunțat terapeutic. În același timp, este uimitor să observi câtă frică și durere putem acumula din relațiile cu ceilalți și cât de paralizante pot fi ele pentru relațiile noastre viitoare.

Există un alt obiectiv important al atelierului de actorie: **capacitatea de a lucra în echipă**. Capacitatea de a fi partenerul cuiva, de a te armoniza cu cerințele de moment ale grupului, de a lucra cu dedicare la un obiectiv comun, calitatea de a fi „împreună” cu ceilalți, are în social o valoare extrem de mare și, din păcate, din ce în ce mai puțin conștientizată de fiecare dintre noi. Este o forță extraordinară în acest „împreună”. Uniți și lucrând împreună oamenii pot schimba realități ce par imposibil de schimbat. Exercițiile care antrenează această abilitate dezvoltă concesiia și cooperarea, atenția distributivă, concentrarea și capacitatea întreaga ființă pentru că necesită o deschidere și o atenție sporită la multitudinea de stimuli care vin înspre noi și care așteaptă un răspuns imediat și eficient, în același timp. Din nou, exercițiile care dezvoltă această abilitate sunt numeroase, începând cu *Mișcarea browniană*, dar și *Ține mingea sus* (grupul trebuie să paseze o minge invizibilă de la unul la altul fără ca aceasta să atingă vreodată podeaua), *Direcționează balonul* (grupul trebuie să țină un balon în aer fără să-și folosească mâinile), *Conversația în grup* (toți participanții trebuie să poarte un dialog cu coordonatorul vorbind simultan, răspunzând la un interviu luat lor de acesta; cuvintele sunt rostite în același timp de către toți membrii grupului, fără să ne dăm seama cine a inițiat răspunsul).

E foarte important ca pe tot parcursul lucrului în cadrul atelierului de actorie, coordonatorul să neutralizeze, chiar să anuleze, frica studenților de a greși, să le dea voie să experimenteze în permanență, chiar dacă rezultatele nu sunt întotdeauna spectaculoase, ba

chiar pot fi uneori contrariante sau amuzante. Această încredere că aici este un loc în care pot experimenta fără a fi judecați sau criticați, este baza tuturor câștigurilor personale pe care le poate dobândi cineva prin participarea la cursul de Actorie. **Experimentarea** este una din „normele” metodei Violei Spolin, „experimentare înseamnă pătrundere în mediul înconjurător, implicare organică totală în el. Implicare la toate nivelurile: intelectual, fizic și intuitiv.” Din cele trei, intuitivul este elementul cel mai important în procesul de învățare:

Arta actorului poate fi predată individului «obișnuit» ca și celui «talentat», dacă procesul de predare este orientat către intuirea tehnicii teatrale, în așa fel încât să devină ceva propriu studentului. Este nevoie de o cale pentru a căpăta cunoașterea intuitivă. Aceasta cere un mediu în care experimentarea să poată avea loc, un individ gata să experimenteze și o activitate care să provoace spontaneitatea (Spolin, 2014, pp. 14-15).

De asemenea, e foarte important ca cel care coordonează atelierul să facă studenților clare toate acele observații care sunt semnificative pentru dezvoltarea lor, să le explice tot ce nu au înțeles, ori de câte ori e necesar, și să analizeze și evalueze împreună cu ei rezultatele lucrului lor.

E foarte important, de asemenea, ca evaluarea să-i implice activ pe studenți. În cadrul atelierului de Actorie nu se judecă niciodată persoanele în funcție de performanțele lor dintr-un anumit moment (cu evaluări de genul: *Tu ești... și așa*), ci vorbim doar despre problemele pe care le-a întâmpinat în lucru persoana respectivă (*Concentrarea asupra problemei de rezolvat a fost completă? A acționat conform scopului? A comunicat real cu partenerul?* etc.) și căutăm împreună soluții. Toți participă la această evaluare și toți pot ajuta colegul cu o sugestie sau cu un feedback obiectiv care nu implică considerații asupra persoanei, ci asupra felului în care a rezolvat tema. Mihaela Bețiu observa despre metoda Violei Spolin:

Procesul (rezolvarea de probleme) desfășurat într-o atmosferă non-critică trezește simțul sinelui. Și când simțul sinelui este trezit, autonomia înlocuiește autoritatea. Iar despre Viola însăși ne povestește chiar asistentul ei, Gary Schwartz, că nu spunea niciodată „bine făcut” și că nu accepta mulțumiri: „Se ferea să-și satisfacă orgoliul, nu voia să cadă în capcanele ego-ului (și în ce privește jocurile făcea această demarcație clară: jocul scoate la suprafață sinele și nu ego-ul) (Bețiu, 2018, pp. 70-71).

Atunci când știi că nu ești judecat ca persoană pentru o acțiune sau alta, ci că doar se analizează o problemă cu care te-ai confruntat la un moment dat (*Ce ai făcut într-o situație scenică, nu Cum*), frica de a fi criticat dispare și un moment de impas poate duce la o înțelegere mai profundă a lucrurilor. Poate fi o treaptă pe care o urci, și nu pe care o cobori. Poate fi unul din acele momente de salt interior, de mică sau mare epifanie, pe care experiența de a parcurge cursul de Arta Actorului ți le poate oferi.

Concluzii

Tehnica improvizației teatrale, utilizată în atelierele de arta actorului dedicate atât viitorilor profesioniști ai scenei, cât și celor care nu își doresc să devină actori, dar vor să se dezvolte, deschide căi de reconectare cu sine și cu celălalt.

Tehnicile teatrale facilitează o benefică regresie către acea stare binecuvântată de la începuturile călătoriei noastre prin lume când descopeream cu fascinație cum funcționează legea cauză-efect sau care sunt legile comunicării. Scuturându-ne, prin lucrul în echipă, de „zgura” egocentrismului, a criticii și autocriticii, eliberăm în noi și în studenții noștri creativitatea, stimulăm procesele intuitive, stimulăm abilitățile emoționale în strânsă legătură cu cele rațional-cognitive.

Mai mult, prin intermediul teatrului, conștientizăm efectele reverberante ale acțiunilor noastre, că suntem „împreună” în rețeaua incredibilă a vieților în desfășurare, învățăm că suntem interconectați și interdependenți în timpul ce ne este dat.

References:

1. BEȚIU, Mihaela (2018) *Elemente de analiză a procesului scenic*. București: UNATC Press.
2. BEȚIU, Mihaela (2014) „Educația pentru cooperare. Importanța teatrului în educația generală.” *Concept*, vol. 8-nr. 1/2014, pp. 06-12.
3. COJAR, Ion (1998) *O poetică a artei actorului*. Ediția a III-a. București: Editura Paideia în colaborare cu Unitext.
4. COLCEAG, Gelu (2012) „Rolul, partitura concretă a actorului între gând și acțiune”, *Concept*, vol. 4-no. 1/2012, pp. 34-35.
5. DARIE, Bogdana (2015) *Curs de arta actorului. Improvizația*. București: UNATC Press.
6. FROST, Anthony, YARROW, Ralph (2007) *Improvisation in Drama*. 2nd edition. New York: Pargrave Macmillan.
7. GÎLEA, Marius (2018) *Despre improvizație*. București: UNATC Press.
8. GOODMAN, Katie (2008) *Improvisation for the spirit: live a more creative, spontaneous, and courageous life using the tools of improv comedy*. Naperville, Illinois: Sourcebooks, Inc.
9. MIHĂILESCU, Victor Ioan (2020) *Improvizația – pedagogia organicității*. Galați: Galați University Press.
10. POPA, Camelia (2017) *Noțiuni de psihologia educației și managementul clasei de elevi*. București: UNATC Press.
11. SÎRBU, Mihaela (2020) *Cum să facem teatru de improvizație?*. București: UNATC Press.
12. SPOLIN, Viola (2014, ediția prescurtată) *Improvizație pentru teatru*. Trad. Mihaela Bețiu. București: UNATC PRESS.

13. SPOLIN, Viola (2008, ediția integrală) *Improvizație pentru teatru*. Trad. Mihaela Bețiu. București: UNATC PRESS.
14. STANISLAVSKI, K.S. (1955) *Munca actorului cu sine însuși*. București: ESPLA.

Online references:

1. KILNER, J.M., LEMON, R.N. (2013) *What We Know Currently about Mirror Neurons* [online]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3898692/> (Accessed: 21 October 2020)
2. OTTO, Devin (2020) *An Interdisciplinary Conducting Curriculum: Selected Theater Games from Viola Spolin's "Improvisation for the Theater"* [online]. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244020954927> (Accessed: 12 december 2020)

Raluca Rusu Diță graduated from UNATC "I.L. Caragiale", Acting Department, the class of Professor Gelu Colceag, 2005 promotion. She subsequently attended the courses of the Acting MA and the Doctoral School at the same university. In the period 2005-2009 she played on the stage of The Comedy Theatre, The Very Small Theatre, The Metropolis Theatre, The Act Theatre and The Arca Theatre in plays directed by Gelu Colceag, Cristi Juncu, Emanuel Pârvu, Doina Antohi. Currently she teaches at the Acting Department of the Theatre Faculty for the BA Acting classes and the Art Therapy MA.