

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI
CINEMATOGRAFICĂ „I.L.CARAGIALE” BUCUREȘTI**

REZUMAT
TEZĂ DE DOCTORAT

Ființă – Actor – Personaj

- o trinitate simbiotică în manifestare scenică -

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:

Prof. univ. dr. DAN VASILIU

DOCTORAND:

Drd. DANIELA MĂGDICI (CRIȘAN)

2017

CUPRINS

Argument – Ființa-Om în Arta actorului – pag. 4

Capitolul 1 – Dimensiunea fizică și metafizică

- 1.1. Viziunea Omului despre Ființă – pag. 10
- 1.2. Lumea non-fizică – pag. 27
- 1.3. Realitatea fizică – pag. 32
- 1.4. Concluzii - Ființa și Omul / “actorul” și “personajul” – pag. 43

Capitolul 2 – Universul mental

- 2.1. Creierul = interfața Ființă - Om / actor – personaj – pag. 51
- 2.2. Configurația creierul – pag. 58
- 2.3. Conștient – Subconștient – pag. 62
- 2.4. Credințele - tipare neuronale – pag. 72
- 2.5. Gândirea – pag. 83
- 2.6. Concluzii - Efectele gândurilor – pag. 90

Capitolul 3 – Tărâmul emoțional

- 3.1. Definirea emoțiilor – pag. 95
- 3.2. Circuitul emoțiilor – pag. 101
- 3.3. Despre frică – pag. 107
- 3.4. Clasificarea emoțiilor – pag. 110
- 3.5. Rolul emoțiilor în crearea realității – pag. 116
- 3.6. Eliminarea emoțiilor – pag. 129
- 3.7. Concluzii - Importanța emoțiilor – pag. 135

Capitolul 4 – Culisele personalității

- 4.1. Definirea personalității – pag. 139
- 4.2. Structura personalității – pag. 144
- 4.3. Personalitatea și comportamentul – pag. 157

- 4.4. Motivația – motorul schimbării – pag. 160
- 4.5. Eul și personalitatea – pag. 164
- 4.6. Fațetele personalității – pag. 173
- 4.7. „Umbra” – personalitatea ascunsă – pag. 179
- 4.8. Concluzii - Personaj adică personalitate – pag. 187

Capitolul 5 – Taina creației artistice

- 5.1. Paralelismul actor - personaj – pag. 192
- 5.2. Actorul devine personajul – pag. 202
- 5.3. Amprenta personajului asupra actorului – pag. 211
- 5.4. Actorul și imaginea de sine – pag. 218
- 5.5. Concluzii - Arta actorului - cale înspre Ființă – pag. 227

Concluzie – Arta actorului în context spiritual – pag. 238

Bibliografie – pag. 244

Cuvinte cheie: Ființă, Dumnezeu, Divinitate, om, actor, personaj, creier, materie, spirit, energie, conștiință, tipare neuronale, credințe, emoție, gând, empatie, personalitate, „umbră”, eul, caracter, motivație, realitate, creativitate, inteligență, catharsis, schimbare, imaginație, subconștient, creație, conștientizare, rațiune, „scena pământeană”, destin, minte, ego.

Capitolul 1 – Dimensiunea fizică și metafizică

În primul capitol al tezei analizăm posibilitățile de cunoaștere a conexiunii *Omului* cu *Ființa Divină*, folosindu-ne de conceptele filozofice, de revelațiile înțelepților, de doctrinele esoterice, de ipotezele și argumentele științei. Călătoria începe de la dorința de a cunoaște *cine suntem, ce e dincolo de navăzută*, parcurge istoria, intră în mintea omului și în laboratoare, sintetizând câteva descoperiri științifice moderne și îndrumări spirituale străvechi. Cu siguranță, cercetarea noastră e doar un început de drum și poate scopul vieții *omului* este chiar această căutare care ne deschide spre nou, această nesfârșită curiozitate.

Am urmărit transformarea în timp a viziunii *omului* simplu despre *Creatorul* acestei lumi, *Ființa Supremă, Dumnezeu*. Acum 600 000 ani, vânătorii din paleolitic credeau în “*ființe păzitoare*”, în “*spiritul animalelor*” și în “*Ființa Supremă*”. Apariția civilizației agricole, în urmă cu 23 000 ani, a orientat religia după ciclurile naturii, după ritmurile cosmice, binecuvântându-se *Cerul și Pământul*. Iar acum 5 000 ani, sumerienii se închinau mai multor *zeități*, iar credința lor era că *omul* a fost făurit din lut de către *Creatorul, Judecătorul și Sursa* mântuirii întregii lumi, ce va fi numit de evrei “*YHWH*” (*Iahwe* sau *Iehova*) și de creștini - “*Dumnezeu*”.

În timp ce în cadrul religiilor occidentale, *Dumnezeu* era considerat ca fiind separat de noi, descris în „*Vechiul Testament*” ca o entitate răzbunătoare, geloasă, mânioasă și care ne contabilizează toate faptele bune sau rele, pedepsindu-ne pe măsură după moarte, tradițiile religioase orientale ne vorbeau despre *Tao, Brahma, Vidul, Absolutul, Unul* reprezentând *Ființa Divină* ce este pretutindeni și poate fi experimentată în cadrul propriului *Sine*.

Cu timpul, cunoașterea s-a instituționalizat sub forma bisericii și a devenit autoritară impunând *omului* simplu reguli de viață, credințe și legi științifice, considerând “*erezie*” orice opinie contrară. În călătoria noastră am observat perioadele, contextele și persoanele care au contribuit la *schimbarea viziunii despre cele două lumi*, cum s-au separat ele: *lumea fizică* devenind domeniul științei, iar *lumea non-fizică* rămânând exclusiv “*proprietatea*” bisericii. Calculele făcute de Nicolaus Copernicus, completate ulterior de Giordano Bruno au fost susținute și argumentate de Galileo Galilei care va deveni “*tatăl științei moderne*”, fiind primul care a așezat știința pe 2 stâlpi de rezistență: observația empirică și folosirea matematicii. Astfel, la începutul anilor 1600 știința nu mai este proprietatea bisericii, iar valabilitatea ei nu se mai supune autorității eclezistice.

Nedorind certuri cu biserica, oamenii de știință își vor orienta activitatea asupra misterelor materiei, ținându-se departe să formuleze legi matematice despre *Dumnezeu*, despre suflet, despre natura umană. În secolul al XVII -lea, Rene Descartes separă oficial știința de spiritualitate, enunțând teoria că *mintea (conștiința, spirit)* și *corpul (materia)* sunt două substanțe complet diferite care interacționează una cu alta. În viziunea lui, corpul uman este o mașinărie care nu poate gândi și care funcționează pe baza

spiritului cuibărit în glanda pineală. „*Cuget deci exist*” este celebră sa replică. Această poziție filozofică este asemănătoare cu majoritatea teologilor, ce afirmă că *Spiritul Divin* ocupă un „*tărâm*” independent de *lumea fizică*. Ruptura între *spirit* și *materie*, între *Divinitate* și *Om*, este evidentă.

Eliberați de supremația bisericii și constrângerea dogmelor religioase, cercetătorii științifici au proclamat că tot ce era nevăzut și nemăsurat este fantezie și iluzie. Charles Darwin și urmașii lui au dat ultima lovitură pentru triumful materialist afirmând nu numai că nu există *Dumnezeu* și nici o inteligență creatoare, dar au susținut și că noi înșine nu suntem decât mutații aleatoare, purtătoare de AND, într-un univers lipsit de sens. Privind lumea că pe nimic mai mult decât *materie*, fără nici o calitate *spirituală*, umanitatea a avut contextul perfect pentru a exploata abuziv natura, fără a se gândi la alte ființe vii.

Filozofia care a dominat știința secole întregi a susținut cu convingere că doar *materia* alcătuită din atomi este reală și că obiectele sunt independente de percepția noastră. Cercetarea a continuat pentru a afla dacă ăsta e adevărul, dacă într-adevăr *mintea (conștiința)* nu are nicio legătură cu *materia* trupului pe care-l avem sau dacă chiar suntem niște întâmplări ale naturii, fără nici o valență *spirituală*. Urmărind și viziunea carteziană a lui Sir Isaac Newton, pentru care întreaga lume e o mașinărie mecanică predictibilă, am înțeles că au existat timpuri în care religia a negat știința și vremuri în care știința a negat tot ce nu este vizibil. Toate perioadele au fost trepte de evoluție ce au condus la momentul în care știința să-l descopere pe *Dumnezeu* sub o lupă cuantică.

Prin fizica cuantică am intrat în mijlocul *materiei* și ne-am convins că legile universului vizibil nu mai sunt deloc valabile pentru universul microscopic. Fizicienii cuantici au dezvăluit că atomii sunt alcătuiți 99,999999% „*spațiu gol*” (*conștiința*) și *unde (energie)* ce se transformă în *particulă (materie)* atunci când apare un „*observator*”. Fizicienii Albert Einstein, Niels Bohr, Erwin Schrodinger, Max Planck au fost de acord că acel imens „*spațiu gol*” este o *inteligență*, o *conștiință*, o „*matrice de energie*”, un tipar care creează tiparul pentru lumea fizică, numit și „*câmpul unificat*”, „*unde de probabilitate*”, „*holograma cuantică*”, „*mintea lui Dumnezeu*”.

Așadar, în timpurile moderne, știința a ajuns la concluzia că exista un *tărâm non-fizic* care creează *realitatea fizică*, fundamentul a tot ceea ce cunoaștem și percepem este *conștiința*. Înțelepții spuneau demult că sub acest *tărâm material* există o *lume spirituală*, care este mult mai „reală”, chiar dacă este complet intangibilă. Din cărțile esoterice aflăm că termenul de „*conștiința*” se referă la ceva transcendental, ceva dinafara spațiului și timpului, non-local și prezent în toate lucrurile. *Conștiința* este cea care se proiectează în dimensiunea spațio-temporală, iar *creierul* este interfața dintre *lumea invizibilă non-fizică* și *cea tangibilă a materiei*, oglindind procesele în ambele lumi.

Concluzia la care am ajuns este că nu sunt două lumi – una *spirituală* și una *materială* – ci există o singură lume care are frecvențe înafara sau în interiorul intervalului pe care cele 5 simțuri umane îl pot percepe. Ne-am oprit atenția asupra teoriei care integrează cele două lumi - remarcabilul concept al fizicianul David Bohm – care susține că realitatea tangibilă din viața de zi cu zi, acest univers ce ne pare

solid, este de fapt o iluzie, o gigantică și splendidă *hologramă*. Dincolo de această iluzie, există o ordine mai ascunsă a existenței, un nivel vast și primordial al realității care creează toate obiectele și aparențele lumii noastre fizice, există „*imaginea reală*” care este redată holografic simțurilor noastre. De altfel, Hermes Trismegistus, Lao Zi, Buddha, Iisus au afirmat că centrul acestui univers se află în fiecare loc, este omniprezent ca într-o hologramă, ce este dedesubt este precum e deasupra.

Misticii ne-au spus demult că *toți suntem unul*, iar acum și oamenii de știință renunța la concepția duală. Suntem un amestec inseparabil de *conștiință-energie, spirit-materie, masculin-feminin, yang-yin*, suntem atât *observatorul* cât și *observatul*, suntem aceeași *Ființă unică* ce își experimentează potențialul prin infinite forme de manifestare, tot așa cum și *actorul* își descoperă bogăția de creativitate prin *personajele* pe care le trăiește pe scenă. Este nevoie de acest „joc” deoarece nu putem cunoaște cu adevărat decât ceea ce trăim. Trebuie să devenim una cu obiectul cunoașterii, să trăim starea de a fi acel „*personaj*”.

Ființa nu cunoaște sentimentul iertării, savoarea fructelor, strălucirea ochilor, mireasma florilor, cântecul păsărilor, căutarea adevărului, moliciunea trupului, starea de libertate, emoția iubirii... Doar le imaginează, dar le poate trăi numai ca *Om*. De aceea “coboară” în propria creație, ca și cum pictorul ar pătrunde în propriul tablou, sau scriitorul s-ar transpune în eroii cărții pe care o scrie, tot așa și *Ființa* își experimentează imaginația. Aceasta este Creația și expansiunea creației.

Pentru a răspunde la întrebările despre *Ființa* și *Om*, ne-am lăsat inspirați și de înțelepciunea lui Osho, Nisargadatta Maharaj, Mooji, Krishnamurti, Anthony de Mello, Ramana Maharshi și alți înțelepți. Suntem și *ființe umane* individualizate, izolate dar suntem și unu cu întreaga *Ființă Divină*.

Capitolul 2 – Universul mental

În această parte a tezei pătrundem în universul *minții umane*, urmărind să dezvăluim cum ne influențează *gândirea* fiecare aspect al vieții. *Omul* - dar și *personajul* dramatic – este o *ființă activă*, care *gândește* și *simte* intens. Are o mobilitate fizică exterioară dar și o importantă dinamică interioară. *Cât de importante sunt aceste procese și ce legătură au cu realitatea fizică? Este Omul creatorul propriului său destin?* Răspunsurile sunt importante pentru fiecare dintre noi, însă pentru *actorii profesioniști* au o valoare în plus deoarece, atunci când interpretează, *actorul* își activează tipare noi de *gândire* și *emoții* caracteristice psihologiei *personajului* său.

Mereu activ, procesând informațiile venite atât din interiorul organismului cât și din afara sa, din realitatea vizibilă și din lumea subtilă, *creierul* este cea mai complexă structură din univers. Tot ceea ce există este un vast ocean de *unde de energie*, însă abilitatea *creierului* de a transforma *semnalele*

electrice receptate de cele 5 simțuri, în iarbă, pasăre, soare, piatră, fruct, face ca această *realitate* să ne pare concretă, solidă și tangibilă, plină de culoare, muzică și parfum. Întreaga lume pe care-o percepem ca materie sunt doar *semnale electrice* interpretate de *creier*, ea nu are o existență în afara *conștiinței minții* noastre.

Compus din aproximativ 100 miliarde celule (neuroni) și având capacitatea ca fiecare neuron să se conecteze cu alți 10 000 de neuroni, *creierul* devine o impresionantă rețea de rețele. Fiecare rețea reprezintă o informație, o amintire, o atitudine, o emoție pe care mecanismul *creierului* a învățat să o interpreteze. Cu toții avem propria colecție de învățături și experiențe, împărțite în 3 structuri: *trunchiul cerebral* (tipare fixate pe baza *instinctului de supraviețuire*), *sistemul limbic* (tipare valorizate de *emoții*), *neocortexul* (stabilește tipare prin *interpretare rațională – minte conștientă*). Primele două structuri reprezintă *mintea subconștientă*, rulând programele automat, fără ca noi să fim conștienți.

Mintea subconștientă reprezintă aproximativ 90% din totalitatea activităților cerebrale, iar *mintea conștientă* - restul de 10%. *Subconștientul* are o capacitate infinită de a stoca și organiza toată activitatea organismului (respirație, circulație, digestie, imunitate, reproducere etc.), toate amintirile, experiențele și emoțiile. *Mintea subconștientă* este oarbă, nu are nici un contact cu lumea exterioară, nu face diferența între *real* și *imaginar*, comunică în principal prin *imagini* și *emoții*, nu raționează și ia totul textual, funcționează continuu la viteza fulgerului și are o *putere* nebănuită

Prietenul și dușmanul nostru deopotrivă, păstrător al istoriei noastre, *subconștientul* este un depozit uriaș despre noi înșine dar și o poartă de acces spre memoria *minții universale*, spre ceea ce Carl Jung numea "*inconștientul colectiv*", iar tradiția indiană îi spune "*akasha*". A pătrunde în acest tărâm înseamnă a ne cunoaște povestea întreagă, a înțelege legăturile dintre prezent și trecut, a recepta ghidare și inspirație din planurile superioare, metafizice. Atunci când nivelul *undelor cerebrale* este în zona *alfa*, suntem într-o stare de *conștiință* ușor modificată și pătrundem în dimensiunea *subconștientă*, obscură, arhetipală, lăcaș al amintirilor din toate timpurile, sursă nepuizabilă de inspirație și creație, intuiție și vise profetice. Multe personalități ale lumii au înțeles cum să se folosească de această stare *semi-conștientă* pentru a accesa potențialul creativ infinit. Leonardo da Vinci, Mozart, Shakespeare, Raphael, Beethoven și alți artiști au amintit despre o stare specială de relaxare mentală în care pătrundeau și din care inspirația curgea fără nici un efort.

Putem afirma că trăim paralel în două lumi: una *rațională și conștientă* (coordonată de *emisfera cerebrală stângă*) și o altă lume *intuitivă, emoțională, subconștientă* (reprezentată de *emisfera cerebrală dreaptă*). *Creierul stâng* este îndreptat spre lumea exterioară, pe care o descifrează în permanență. Este specializat în gândire analitică, vorbire și raționamente logice, este practic și concret, are simțul timpului și voința. La rândul lui, *creierul drept* percepe informația de o manieră metaforică și analogică, din afara "cutiei" spațiu-timp. Gândirea *creierului drept* este mai globală, responsabilă cu

imaginile mentale și cu amprentele emoționale, este paradoxală și intuitivă, percepe simbolurile din lumea spirituală, are *puterea*.

Spre deosebire de *mintea conștientă*, care stabilește prioritățile prin interpretarea *rațională*, *mintea subconștientă* își dezvoltă sistemul de valori pe baza *emoțiilor*. Din acest motiv, de multe ori, apare conflict între *voința conștientă (gând)* și *puterea tiparelor subconștiente (emoție)*. Când cele două *minți* sunt în armonie, avem *puterea voinței*, însă dacă sunt în opoziție, oricât ne-am impune *voința* nu putem învinge programele *subconștiente*, decât rar și cu uriașe costuri .

Tot ceea ce omul acceptă ca pe un adevăr, cu convingere și certitudine, devine un *tipar neuronal*, numit "*credința*". *Credințele* pe care le avem despre noi înșine și despre lume înconjurătoare sunt șablonul personal care va crea realitatea pe care o percepem. Ceea ce apare pe "ecranul" realității este după asemănarea *tiparelor de credință*, ce funcționează automat din *subconștient*. *Credințele* nucleu se formează până la vârsta de 7 ani, prin preluare informațiilor de la părinți, profesori, de la cei care ne înconjoară. Până la această vârstă, *creierul* funcționează în registrul *undelor subconștiente*, fără activitate *rațională conștientă*. Fiind ca într-o stare de vis, fără discernământ și fără putință de a aprecia dacă e adevărat sau fals, *creierul* copilului absoarbe ca un burete toate informațiile, fără să le filtreze și astfel, *credințele* altora devin *credințele* lui, "adevărul" lui absolut.

Credințele sunt cea mai puternică forță care ne direcționează în această realitate. Învățăm despre viață și om, despre bine și rău, despre bani și relații, despre bine și frumos, despre Dumnezeu și știință, concepte psihologice și filozofice, despre matematica și iubire ... și toate aceste informații construiesc rețele întregi în *creierul* nostru, rețele ce sunt "adevărul" pe care ne vom baza întreaga viață. Amintirile noastre timpurii ajung *programe automate subconștiente*, iar dacă *conștientul* nostru *voiește* o realitate diferită, va fi sabotat de *credințele* adânci. Avem *credințe* care ne ajută să ne trăim viața la potențialul maxim și *credințe* care ne limitează, care ne mențin mici și temători. Luăm decizii în viață în funcție de ceea ce *credem* că suntem, că merităm și cât putem realiza. Și toate acestea se întâmplă *inconștient*, indiferent de *voința conștientă*, iar efectele apar în viața reală.

Animalele nu-și pot alege viitorul, mecanismul lor prefixat este limitat la *instinctele de supraviețuire*. Pe de altă parte, *Omul* este *creator*. Prin capacitatea de a vizualiza, de a imagina viitorul, el își poate formula o multitudine de scopuri, își poate orienta viața în direcția *gândurilor* sale. Noi *gândim* continuu, în *starea de veghe beta* prin *mintea* noastră trec 30 - 60 *gânduri* în fiecare minut, în *starea meditativă alfa* – 10-15 *gânduri /minut*, iar la nivelul *delta* activitatea *gândirii conștiente* încetează. Însă ne-am pierdut abilitatea de a fi cu *mintea* în momentul prezent, *mintea* este nestatornică, sare ca o maimuță, schimbând rapid *gânduri* despre trecut cu idei despre viitor. Nefiind cu *mintea conștientă* ancorată în prezent, conduita ne este automată, alegerile sunt făcute de mecanismele biologice și rulăm o realitate condiționată de *tiparele de gândire* din trecut.

Universul este un *câmp de energie* cu diferite frecvențe. *Gândul* este energie emisă în *Univers*, iar aceasta își va căuta o altă *energie* cu care să vibreze la unison. *Gândind* într-un anumit fel, *omul* se

conectează cu *Universul* pe acea frecvență. Tot ceea ce există pe aceeași frecvență a *gândurilor* noastre ne va răspunde, reflectându-se în *realitatea* proprie. Oameni, locuri, evenimente, toate reprezintă reflexii ale vibrațiilor noastre.

Gândurile formează *sistemul de direcționare* care indică locul către care îndreaptă *energia observării*. Ele pot fi considerate *voința conștientului*, dar care va rămâne un potențial, atunci când va fi lipsit de *puterea subconștientului*, de *energia emoției*. În absența *emoției*, *gândul* rămâne un model, o simulare a unei experiențe ce nu a avut încă loc, o imaginație. *Emoția* reprezintă *energia* pe care o pompăm în *gânduri* pentru a le face reale. *Emoția* lipsită de un *gând* care să-i dea un sens, poate fi o *energie* haotică. *Gândul* conferă o direcționare *emoției*. Energia urmează atenția. Când *puterea emoției* urmărește direcționarea *gândului*, *realitatea* devine așa cum o dorim noi.

Gândul creează. Indiferent dacă este pozitiv sau negativ, *gândul* unui om este întotdeauna creativ și găsește mereu un moment propice pentru a se materializa. Marile sisteme de filozofie spirituală au pus accentul pe conduita noastră psihologică, începând cu Lao Zi, Confucius, Buddha, Pitagora și ajungând la Iisus. Ceea ce părea o superstiție până acum, în zilele noastre este confirmat științific: *gândul* trăit sau imaginat, împreună cu *emoția* atașată hotărâsc calitatea vieții. *Gândul este destin*. Cu cât *gândurile* sunt mai înalte, cu atât mai măreață ne este viața. Fiecare *om* este stăpânul propriului său destin!

Capitolul 3 – Tărâmul emoțional

E-motion = energie în mișcare!

Emoția face referire la energie, mișcare, la ceea ce “ne mișcă” până la nivel de bio-chimie. Valuri interioare care ne ridică și ne coboară continuu, ne tulbură, ne anima și ne fac să ne simțim vii. Clasificate, judecate, suprimate, ignorate, neînțelese, negate, nemanifestate, *emoțiile* reprezintă un mare mister care se află la baza existenței umane. *Emoția* este o stare pe care o experimentăm, o reacție subiectivă față de informația care ne vine de la evenimentele din mediu extern sau din interior (de la dorințe, nevoi, gânduri, imaginație). *Emoțiile* ne indica exact ce *tipare de credință* avem despre noi înșine, ce gândim despre noi, cum ne privim, cât ne prețuim, câtă încredere avem în noi înșine și câtă siguranță resimțim în lumea înconjurătoare. Deoarece nu avem acces ușor în zona noastră *subconștientă*, *emoțiile* sunt „limbajul” prin care comunicăm cu interiorul nostru.

Fiecare avem propria colecție de învățături și experiențe, întipărite în cele 3 structuri cerebrale. Atunci când apare o informație nouă este tratată în primul rând în partea străveche a creierului

(*trunchiul cerebral*), unde sunt declanșate reacții automate și reflexe pentru a asigura *supraviețuirea*. Apoi informația ajunge în *sistemul limbic*, unde conform amintirilor este tradusă în *emoție*. Ulterior, parte din informații vor ajunge să fie analizate *rațional* de partea cea mai evoluată a creierului – *neocortexul*.

În mecanismului *emoției* este cuprins *hipotalamusul*, care preia informația emoțională de la *amigdala* și o transformă în lanțuri mici de aminoacizi, numite *neuropeptide (hormoni neuronali)*. *Hipotalamusul* este ca o fabricuță unde se assemblează substanțe chimice pentru *furie, tristețe, plăcere, frică, iubire* și pentru orice altă *emoție* ce va ajunge prin sistemul nervos, sangvin, endocrin la fiecare celulă din corp. Într-o situație interpretată de creier ca fiind fericită, la nivel celular ajung *endorfine, serotonina* - substanțe responsabile cu starea de bine și de dezvoltare. Atunci când, dimpotrivă, evenimentul este apreciat ca fiind periculos, emoția "*frică*" va scalda corpul cu *adrenalină și cortizol*, substanțe ce pregătesc organismul pentru luptă sau fugă.

Se cunoaște că în noi circulă *o energie vitală* care ne hrănește, ne înprospătează, ne asigură supraviețuirea permițându-ne mișcarea, creșterea, dezvoltarea. Chiar dacă nu este o energie vizibilă, ea ne anima trupul, reprezintă o legătura, un fel de continuum între *materie și spirit*. Taoiștii denumesc aceasta *energie fundamentală - Qi (ankh - la egipteni, pneuma - la greci, prana - la indieni)*. După ce s-a aflat că tiparele *emoționale* contribuie la modul în care se comportă *energia vitală Qi*, a fost concepută o scală energetică unde pe pozițiile frunțașe găsim *iubirea, bucuria, entuziasmul, pasiunea* – ca fiind *emoții* potențatoare de *Qi*, în timp ce *îngrijorarea, furia, ura, învinovățirea, neputința, disperarea, frica* sunt *emoții* ce diminuează *energia vitală*. Din acest considerent, la Scoala Teatrului Regal Național din Londra, studiul aplicat al *artei actorului* are la bază exerciții de reglare și armonizare a *energiei vitale Qi*.

Este important să amintim și despre experimentul psihologul Paul Ekman realizat cu *actori profesioniști* cărora li s-a cerut să adopte posturi și mimici corespunzătoare unor *emoții*, dar fără ca ei să cunoască despre ce *emoții* era vorba. După puțin timp, subiecții *actori* au început să simtă *emoțiile* corespunzătoare patternului facial și să prezinte reacții specifice. Astfel, pornind doar de la o expresie facială, *actorii* au ajuns să simtă *furie, teamă, tristețe și bucurie*. Este de înțeles importanța unei astfel de descoperiri pentru *actori*, cei care își construiesc și dau expresivitate *personajelor* și cu astfel de mijloace.

Ultimele descoperiri științifice au detronat vechea paradigmă ce susținea că ceea ce *percepem* determina ceea ce *credem*; astăzi avem o nouă concepție: ceea ce *credem* determină ceea ce *vedem*. Lumea fizică nu este altceva decât o reflexie a ceea ce *credem, conștient sau subconștient*. *Tiparele de credință* constituie mecanismul prin care se manifestă creația, fără ele nu am putea percepe nici o realitate. Frecvențele *emoțiilor și gândurilor* hotărăsc ceea ce se va întâmpla în lumea concretă. Tot ceea ce *percepem* în *dimensiunea vizibilă* izvorăște din *invizibilul mental și emoțional*. Atragem realitatea în baza *credințelor, a gândurilor și a emoțiilor* noastre.

Avem o multitudine de *credințe*, unele ne susțin în ceea ce ne dorim iar altele ne sunt piedici sau ne atrag o serie de evenimente neplăcute. Modificarea modului de *a simți* și *gândi*, va schimba *realitatea* pe care-o percepem, va transforma experiențele pe care le avem pe scena pământeană. Prin puterea de *a imagina* (*conștient*) și *a simți* (*subconștient*), precum și prin libertatea de a alege *gândul* pe care să îl întrețină, omul are controlul asupra creației realității sale. *Conștientul* este masculin, generează ideile și le imprima în *subconștient*. Feminin, receptiv, neselectiv, *subconștientul* primește ideile și le dă formă și expresie. *Gândurile* sunt imprimate în *subconștient* prin intermediul *emoției*.

Mecanismul creației este ascuns în adâncurile *subconștientului* - pântecul feminin al *tiparelor de credință*. Nicio idee nu poate fi imprimată *subconștientului* fără a fi trăită, fără a avea o *emoție* bună, rea sau neutră. Pe *emoție* se sprijină întreaga manifestare a lumii fizice. De aceea este important să fim atenți la *stările interioare*, ele sunt fundamentul realității vizibile. O schimbare *afectivă* înseamnă o schimbare a destinului. *Omul* care își cunoaște propria *Ființă*, care își recunoaște *gândurile* și *stările emoționale*, își va cunoaște și viitorul. Destinul *Omului* este proiecția lumii sale interioare!

Mult timp, *emoțiile* au fost considerate ca fiind inferioare *raționamentului logic*, întrucât se nasc într-o parte de creier arhaic. În lumina ultimelor cercetări, s-a descoperit că *rațiunea* nu există în stare pură, ea se hrănește cu *emoții*. Omul devine mai inteligent datorită *emoțiilor*, a *cunoaște* fără a *simți* nu servește la nimic. Credem că este necesar să ne controlăm sau să ne eliminăm *emoțiile*, pentru că ele ne-ar putea influența greșit în luarea deciziilor, fiind învățați că *raționalul* ne asigură performanța și eficiența. Unele persoane, dimpotrivă, ne sfătuiesc să urmăm "vocea inimii". Însă nici *rațiunea* nici *emoția* nu au supremația în a discerne realitatea, sunt cazuri în care și cea mai *emoțională* persoana se bazează pe *rațiune* și cel mai *rațional* om este motivat de *emoție*. *Rațiunea* și *emoțiile* sunt menite să fie folosite împreună.

Spunem că *emoțiile* sunt pozitive, negative, plăcute, neplăcute și frecvent le asociem cu ideea de „bun” sau „rău”. Într-adevăr, unele *emoții* ne fac să ne simțim mai confortabil, iar altele ne tulbură mai mult, dar în esență *emoțiile* nu sunt bune sau rele. *Emoțiile* sunt o energie și au o mare valoare informativă despre noi și despre mediu. Însă educația și convențiile sociale ne obligă de multe ori să ni le reprimăm. Ni se transmit de mici mesaje care invalidează *emoțiile* și ne educă, în mod eronat, că *emoțiile* sunt inutile, nu au sens, sunt absurde. Suntem învățați că este bine să nu avem *emoții*, că trebuie să fim în control, pentru ca ceilalți să nu profite de slăbiciunea noastră.

Negarea *emoțiilor* pe care le simțim, nu le va face să dispară, decât aparent. Suprimarea sau ignorarea lor le va transforma într-o forță activând din *subconștient*, determinând experiențele viitoare. Chiar dacă ne-am dori, nu ne putem respinge *emoțiile*, considerându-le o ineptie; biologia noastră nu conține greșeli. Evitând să simțim anumite *emoții*, pierdem mesaje importante, care pot ține de supraviețuirea noastră sau de evoluția ca *ființă spirituală*. Ne e teamă de conștientizarea *emoțiilor* pentru ca acestea ne-ar putea face instabili și plini de toane, pendulând de la agonie la extaz. Însă tocmai suprimarea *emoțiilor* cauzează trecerile de la o dispoziție la alta, nu acceptarea și

conștientizarea lor. A conștientiza *emoția* și a căuta din ce *tipar* provine, ne dă forța de a renunța la automatismele limitative și a avea libertatea de a ne rescrie “scenariul” vieții, construind *tipare* noi.

Emoțiile sunt energii ce ne pun în mișcare, așa cum și oceanul e acționat de forțe ce-i crează valurile. După ce recunoaștem *emoția* îi putem folosi *rațional* energia, la fel cum un marinar își conduce corabia prin furtună folosind puterea naturală a valurilor. *Emoțiile* sunt invitații la acțiune. A crede că le eliminăm e o iluzie, să suferim din cauza lor e jenant, iar să le trăim este foarte important pentru evoluția noastră. Și chiar dacă uneori ni se par urâte, iar ulterior le găsim a fi minunate, cu certitudine *emoțiile* ne îmbogățesc existența. Fără ele nu am mai cunoaște ce înseamnă râsul, plânsul, lacrima, oftatul. *Emoțiile* nu sunt nici bune, nici rele, ele doar sunt și au sens întotdeauna, iar noi trebuie doar să căutăm și să folosim acel sens ...

Capitolul 4 – Culisele personalității

Oamenii gândesc, simt și acționează diferit. Observăm o multitudine de *personalități*, unele mai puternice, mai sonore, altele stinghere într-un colț. Se întâmplă ca în aceeași situație, oamenii să reacționeze diferit, în funcție de *personalitatea* pe care o au. Termenul de „*personalitate*” provine din cuvântul „*persona*” (latină clasică) folosit în acele vremuri străvechi cu înțelesul de „*mască*”. Recunoaștem în aceasta, că termenul de „*persona*” făcea referire la aparență, la impresia lăsată celorlalți, la efectul extern. Însă chiar din antichitate, în teatrul grecesc, a ajuns să semnifice și *actorul* din spatele măștii, adică sensul cuvântului a reunit efectul extern cu structura internă, alcătuită din atributele și calitățile personale.

Conceptul de „*personalitate*” este definit ca fiind ansamblu de caracteristici prin care omul vede și acționează în lume, o îmbinare a proceselor de gândire, simțire și comportament. *Personalitatea* reprezintă totalitatea trăsăturilor emoționale, cognitive și comportamentale care definesc un anume individ, făcându-l să se deosebească de ceilalți. *Personalitatea* este “*imaginea*” pe care ne-am construit-o ca o rezultată a interacțiunii mediului cu convingerile despre noi înșine.

Ființa umană are atât o natură superioară (*conștiință*, *spirit*) cât și una inferioară (*ego*, *personalitate*). În spiritualitate se afirmă că atunci când *Ființa* își dorește să trăiască o experiență în această dimensiune pământească, “*se îmbracă*”, își pune o “*mască*”, ceea ce înseamnă că își ia o *personalitate* și se manifestă într-un fel sau altul. *Personalitatea* reprezintă *personajul* pe care îl “*interpretează*”, pentru puțin timp, pe care-l schimbă apoi, dar în esență, *Ființa* este ea însăși mereu. Aceasta “*ea însăși*” este *spiritul* etern, în timp ce *persona* (*masca*) este trecătoare. Ca în teatru.

În *structura personalității* intră mai multe componente (*temperamentul, aptitudinile, inteligența, creativitatea, caracterul*) care interacționează, se organizează, se relaționează și ierarhizează reciproc, dând naștere unei structuri ce dispune de o arhitectonică specifică. Multe teorii despre *personalitate* pivotează în jurul analizei *comportamentului* și a conceptului de *motivație*. În mod similar, printre primele învățături în *arta actorului* este lecția „*de ce?*”: *de ce intră personajul în scenă? ce îl motivează să apară și să facă o acțiune sau alta, să spună anumite vorbe sau să tacă? ce condiție internă are care îi motivează gândirea și reacțiile emoționale? cum va reacționa personajul în condițiile date?*

Motivația și emoția au aceeași rădăcină lingvistică: *movere – a mișca*. *Emoțiile* ne mișca, asemeni și *motivele*. *Emoțiile* sunt semnalele care ne transmit că ceva nu e în regulă sau ne asigură că totul e în ordine. Ele ne transmit să ne mobilizăm, să schimbăm ceva, să reacționăm cumva pentru a ne proteja sau pentru a ne dezvolta. Putem afirma că *emoțiile* sunt un aspect subiectiv al *motivelor*, în special al celor ascunse adânc în *structura personalității*. *Motivația* este întotdeauna actuală și este motorul *personalității*. Pentru psihologul Abraham Maslow *factorii motivaționali* sunt *nevoile* care se cer a fi satisfăcute și a conceput „*piramida nevoilor umane*”, pornind de la nevoile biologice, până la nevoile cele mai abstracte. Maslow a stabilit următoarea ierarhie a trebuințelor omului: *nevoi elementare biologice, nevoia de securitate, nevoia de dragoste și apartenență, nevoia de stimă și recunoaștere, nevoia de auto-realizare*. Împlinirea *nevoilor sociale, de auto-realizare* sunt condiționate de satisfacerea mai întâi a *nevoilor de bază biologice* și de *siguranță*. Observăm că ultima treaptă este *nevoia* omului de a descoperi cine este. Când aflăm răspunsul despre natura proprie, se presupune că *maturitatea personalității* a fost realizată.

Cine sunt eu? Eul, numit și *Ego*, este percepția subiectivă pe care o avem despre propria *personalitate*, fiind singurul criteriu sigur al existenței și identității noastre. *Eul* reprezintă elementul central, fundamental al *personalității*. Psihologul Gordon W. Allport, descrie 7 stadii de dezvoltare a *Eu-lui*: pornind de la copilăria timpurie care nu implică *nici un sentiment al Eu-lui*; trecând prin primul an de viață în care se formează *eul corporal*; continuând cu cel de-al doilea an din viață în care, învățând să vorbească, copilul va dobândi *identitatea de sine*; urmând ca la vârsta de 2-3 ani, copilul să-și construiască *stima de sine*; iar între 4 - 6 ani să-și definească *imaginea de sine*; ajungând la perioada 6 - 12 ani, în care apare partea conștientă a personalității - *eul rațional*; urmată de perioada adolescentă în care specifică este *lupta de sine* pentru a-și defini identitatea autonomă de ceilalți; ajungând la *etapa adultă*, în care există o imagine de sine matură.

Observăm că *Eul* este un construct personal sintetic, care nu există de la naștere, ci se constituie progresiv, în cadrul familiei și societății. Construcția *Eu-lui* pornește din simțire, ajunge la reflexie și se exprimă în comportament susținut de motivație. *Eul* se naște prin experimentarea raportului dintre *Eu* și *Mine*, *Eu* și *Altul*. Prin acestea, *omul* intra în relații nu numai cu cei din jur, ci și cu sine însuși. Copilul dobândește inevitabil *structura Eu-lui*, își află *identitatea de sine, imaginea de sine*, învața ce

poate și ce merită, cât e de „pozitiv” sau „negativ”, cum să-și joace în familie și în cadrul societății diversele roluri (frate, copil, vecin, elev, doctor, client, șofer, părinte etc.)

Preluând concepția dramatică a lui Shakespeare despre lumea ca o scenă și oamenii ce sunt *actori*, constatăm că, într-adevăr, viața constă într-o suită de *roluri* pe care le trăim real sau doar le imaginăm. Noi părem a fi *rolurile* pe care le jucăm, dar ele sunt doar aspectul dinamic al unui *Eu* profund și stabil - *Eul transcendental*. Fiecare dintre noi avem acest *Eu original, autentic, intim și ascuns*, în timp ce *Eul public (Ego-ul)* este un *Eu artificial*, construit pentru a ne juca *rolurile* în societate dar care ne determina să ne înstrăinăm față de noi înșine.

În lucrarea „*Eul și personalitatea*”, profesorul Mielu Zlate descrie modelul *nucleului personalității (Eul)* cu 6 fațete diferite: *Eul real* (cum este), *Eul autoperceput* (eul imaginar - cum crede că este), *Eul ideal* (cum ar vrea să fie), *Eul perceput* (cum percepe *Eu-rile* celorlalți), *Eul reflectat* (cum crede că îl percep alții), *Eul actualizat* (cum se manifestă). Forma în care se vor cristaliza fațetele va crea personalități armonioase sau dimpotrivă, persoane cu dezechilibre de personalitate (de exemplu, când exista o mare diferență între *eul autoperceput* și *eul ideal*).

Ne naștem fără nici o părere, ne iubim și ne acceptăm pe noi înșine în totalitate. Nu emitem judecăți legate de care părți din noi înșine sunt *bune* și care sunt *rele*. Existăm în întregimea *ființei*, trăind momentul și exprimându-ne liber. Pe măsură ce creștem, începem să învățăm că oamenii au *calități* și *defecte* și că, pentru a fi acceptați, trebuie să scăpăm de *defecte* sau să le ascundem. Tot ce nu le-a plăcut părinților la noi, caracteristicile neacceptate de societate, emoțiile care ne-au fost interzise, tendințele, nevoile, dorințele și tot ce nu se încadrează în *imaginea ideală* despre sine vor fi reprimare adânc în subconștient, formând „*umbra*”. Carl Jung a fost primul care a folosit termenul de „*umbra*”, cu referire la acele aspecte ale *personalității* pe care le-am respins din cauza fricii, a ignoranței, a rușinii sau a lipsei de dragoste.

Și nu doar trăsăturile „*negative*” sunt reprimare, ci există îngropată și „*umbra luminoasă*” care cuprinde toate aspectele „*pozitive*” pe care nu ni le recunoaștem, toate *talentele* și *virtuțile* pe care nu le mai manifestăm, deoarece, atunci când am făcut-o, am fost criticați și catalogați drept „*lăudăroși*” sau „*încrezuți*”. În felul acesta ne-am anulat *competența, autenticitatea și puterea*. Din „*actori*” capabili să joace orice „*personaj*”, ne-am limitat harul divin, asumându-ne numai anumite *roluri*.

Modelul holografic al universului ne arată că fiecare dintre noi suntem un microcosmos al macrocosmosului, conținem întregul potențial în formă miniaturală. *Sfântul și profanul, divinul și diabolicul, curajosul și lașul*, toate caracteristicile sunt în noi și vor acționa dacă nu sunt integrate și acceptate de psihicul nostru. Atunci când echilibrăm balanța dintre *pozitiv* și *negativ*, când acceptăm că există în noi potențialul de a fi și *bun* și *rău* deopotrivă, ne asezăm în *centrul ființei*, în *conștiința unificată*, iar asta ne va permite să pășim pe „*calea de mijloc*” despre care vorbea Buddha.

Psihologul Carl Jung a acordat o atenție deosebită lucrării de *integrare a umbrei*, sugerând că aceasta este necesară pentru realizarea noastră. Trebuie să intrăm în *întuneric*, pentru a aduce *lumina*

afară din noi. A ne asuma *umbra* înseamnă a recunoaște și accepta că orice *calitate* sau *defect* există deja în noi. *Lumina* și *întunericul*, *binele* și *răul* sunt aspecte din noi înșine ce ne întregesc ca *Ființă*.

Capitolul 5 – Taina creației artistice

Studiul din acest ultim capitol se apleacă asupra *actorului*, asupra procesului căutării *personajului*, al întâlnirii, dezvăluirii, confruntării și ființării cu el. *Actorul* „se joacă” de-a *personajele*. El trăiește cu aceste „ființe” ce intră și ies din el seara de seară, luni sau chiar ani întregi. A fi un „personaj” înseamnă a fi cumva un “altul”, cu o altă istorie, altă afectivitate, altă mentalitate, alt comportament, altă *personalitate*. Pentru a-și seduce publicul, *actorul* își uită temporar propria *identitate*, integrând o nouă *personalitate*. Astfel, spectacol după spectacol, *actorul* se transfigurează scenic, *personalitatea* lui moare pentru a învia cea a *personajului* său.

Personalitatea nouă vrea să fie observată, cunoscută, să i se recunoască existența, să se exprime, să se manifeste. La prima întâlnire cu *personajul*, *personalitatea actorului* – *egoul* - caută să domine, să-și apere teritoriul, pentru ca apoi, să apară treptat dorința de apropiere, de oglindire, de contopire. Și asta, pentru că *personajul* nu este un „altul”, ci este parte din același întreg, având doar modalități și forme de exprimare diferite și tocmai asta naște dorința de recunoaștere. Cu fiecare *rol*, *actorul* are o nouă „întâlnire” cu aspecte neștiute din el însuși, pot apărea noi conflicte interioare și toate acestea crează un proces eficient de cunoaștere și dezvoltare a *personalității* sale.

Actorul este arhitectul propriului *design neuronal*, dar și al *personajului* pe care-l întrupează. Este simultan *creatorul* și *creația*. Spre deosebire de literatură, arte plastice, sculptură sau pictura, în *arta actorului*, *creatorul* nu se poate detașa de *opera* sa, *personajul* este modelat din *omul* însuși, la fel cum *Omul* apare din *Ființă* și sunt inseparabile. Pentru a crea un nou univers psihologic și pentru a-i da credibilitate în fața publicului, e nevoie ca *actorul* să-și cunoască și să-și valorizeze propriul univers interior. Autocunoașterea este un imperativ categoric pentru fiecare *actor*. Numai prin cunoașterea adâncurilor umane, *interpretul* își va putea descoperi mijloacele de exprimare ascunse sub mantia propriei *personalități*.

Cea mai autentică metoda structurată de *tehnica actorului*, a cărui creator și-a orientat întreaga activitate după principiul susținut și de teza noastră - *arta și viața sunt inseparabile* - este cea a lui Konstantin Sergheevici Stanislavski. Metoda lui nu propune un mod de a juca, ci un fel de a gândi pe scenă, un studiu al sinelui riguros, în care *actorul* își întruchipează *personajul* folosindu-și propria *personalitate*. Autorul spunea că el nu are de ce să inventeze legile *artei actorului*, pentru că ele există deja, create de natură. Purtătoare de forță adevărului, metoda stanislavskiana aparține naturii organice

a *actorului*, pentru că este luată din viață, din conștientizarea *gândurilor* și *emoțiilor* umane, care conduc firesc la acțiunea scenică.

Studiul făcut de Stanislavski a constituit punctul de plecare pentru cercetările teatrale ulterioare, mulți renumiți creatori de școală bazându-se pe metoda lui, socotită piatra de temelie în *arta actorului*. Școala românească de teatru este un exemplu în acest sens, formarea *actorilor* având la bază metodologia lui Stanislavski. Vsevolod Meyerhold, Michael Cehov, Lee Strasberg, Stella Adler, Sanford Meisner, Jerzy Grotowski, Bertold Brecht sunt cei mai reprezentativi creatori de tehnici teatrale inspirate din metoda stanislavskiana.

Unii filozofi consideră că interpretând mereu alte psihologii, *actorul* este amenințat să-și piardă propria identitate. Însă *interpretul* nu-și dizolvă *personalitatea*, el nu dispăre sub *maskă*, nu se neagă pe *sine*, ci se redefinește mereu într-o altă formă de *ființe umane*. Față-n față cu Othello sau cu Desdemona, *actorul* își poate descoperi identitatea sa intimă de *Ființă spirituală* nelimitată. Așa cum *personajul* este inițial o taină pentru *actor*, tot așa și *omul* este o taină pentru el însuși.

Atunci când înțelege modul de funcționare al *ființei umane*, *actorul* devine receptiv și flexibil, își crește abilitatea de a interpreta cât mai divers, evitând incorporarea *personajelor* în propria dominantă psihologică. Dacă este atașat de *personalitatea* sa, *actorul* poate avea tendința să și-o impună în toate *personajele* pe care le interpretează, ajungând să se repete pe el însuși în conjuncturi dramatice diferite și devenind previzibil publicului. Desigur, în *arta actorului* există și efecte psihologice nedorite, de la stări de oboseală, frică, anxietate, rușine, insomnie, schimbări de comportament, până la tulburări psihice majore. Aceste comportamente, pe termen lung, construiesc o mare instabilitate emoțională. Probleme importante pot apărea la *actorii* care nu au capacitatea să separe *personajul* de *personalitatea* lor. În general, aceștia au avut deja o viață traumatică, suferă de o instabilitate emoțională, au tendințe psihotice și tulburări disociative de identitate. Prin *personaje*, ei au posibilitatea să fie altcineva.

La începuturi, teatrul era un fel de școală a *ființei umane*, unde *actorii* învățau să interpreteze și să-și depășească *rolurile*, să obțină abilitatea de se mișcă liber înăuntru și în exteriorul lor. Atunci când interpreta un *personaj*, *actorul* avea ocazia să învețe cum să se elibereze de *gândurile* și *emoțiile* care îi sabotau viața. Această purificare - *catharsis* prin teatru - îi învăluia inițial pe *actori*, pentru ca apoi să se extindă la cei din cor, la public, la cetate, creând condiții pentru unitate, libertate, pace și belșug în interiorul întregii comunități.

Grecii antici au descoperit importanța teatrului, au știut că secretul prosperității economice, armonia dintre cetățeni, eficiența și longevitatea instituțiilor erau dependente de elevarea fiecărui om din cetate. În cele mai vechi civilizații – grecești și romane – atunci când se întemeia o cetate, înainte de a-i marca zidurile, se alegea locul unde vor fi înălțate două clădiri publice: *băile* – pentru purificarea *trupului* și *teatrul* – pentru purificarea *emoțiilor*. Aceste clădiri constituiau “organele” vitale prin care se se

purifica, împrăștiată și îmbogățea fiecare “celulă” a comunității. Acest scop i-a conferit teatrului un rol central în toate culturile antice și încă mai fascinează omul modern și dă magie vieții sale.

Arta actorului poate fi doar o evadare dintr-o zonă limitată într-alta zonă limitată, sau poate fi un act de *expansiune*, de cunoaștere prin cercetare proprie. Ce variantă alegem, ca practicieni ai aceste arte, depinde numai de *nivelul propriu de conștiință*. Pentru 90% din mintea *actorului* – partea *subconștientă* – teatrul are la fel de mult adevăr ca viața. Prin ceea ce exprimă pe scenă, *actorul* îi poate face pe oameni conștienți de lumea lor interioară și se poate întregi în *Ființa* ce este.

Actorul este pus în situația de a renunța la *personalitatea* lui, la *ego*, pentru a se ivi în fața *spectatorului* într-o *personalitate ludică*. Această nouă *personalitate* este deja ca potențial în *actor*, chiar dacă nu s-a manifestat, poate, niciodată. El nu trebuie decât să găsească *personajul* în propria lui *ființă*. Actul artistic devine, astfel, o călătorie exploratorie în propriul potențial. Realizarea *rolului* impune ridicarea *actorului* deasupra stării lui cotidiene, deasupra condiționărilor imediate. El, *omul-actor* își transcede limitele cunoscute și face un salt în existența sa necunoscută. În acest fel, *actorul* “încarnează” o nouă *ființă*, cu lumea ei proprie. Și o face spontan și natural, poate neștiind că a pătruns în misterul creației și că întreaga lui existență va fi cuprinsă de acest proces.

Cu fiecare *rol*, *actorul* își explorează noi ținuturi interioare, descoperind mereu zone de *lumină* sau de *umbră*. Orice *personaj* îl provoacă biologic și mental, îl deteriorează și-l reconstruiește, îl alterează și-l purifică. *Actorul* se auto-definește mereu, iar această călătorie în interiorul său este drumul parcurs în căutarea *Sinelui*. *Arta actorului* este o reală descoperire spirituală, înlăturarea propriei măști în încercarea de a descoperi adevărul superior.

Arta actorului - asumarea unei măști umane - nu este doar o profesie, nu este numai artă, ci este o introspecție lucidă și concretă în *ființa umană*, un act filozofic și mistic. *Actorul* ideal este cel conștient de efemeritatea sa în realitatea asta a *personajelor* și veșnicia sa în lumea de dincolo de voalurile vizibilului. *Arta actorului* este o vocație și un mare mister! *Personajul* este atât o manifestare a *actorului* profesionist, cât și un *avatar umanoid* al *Ființei divine*.

Interacțiunea *ACTOR – PERSONAJ / actor-personaj* este efemeră dar esențială. *Personajul* se naște și moare cu fiecare *actor*. *Actorul* se descoperă cu fiecare *personaj*. Este un privilegiu de a fi *actor* conștient de imensitate de *personaje* conținute în interior. Legea care guvernează în teatru, este asemănătoare cu Legea Vieții. *Actorul* este elementul de legătură între *teatru* și *viață*. Descifrarea mecanismelor de manifestare a *personajului* dramatic prin *actor*, va duce la dezvăluirea *Ființei umane-spirituale*. Dar misterul s-ar evapora dacă totul ar fi pe deplin înțeles... Și poate cu acest creier rațional nici nu putem pătrunde dincolo de lumea cunoscută. Cert este că fiecare va păși la un moment dat în “*culise*” și va afla cine este „*actorul*” care a jucat în spatele “*măștii*”...

Bibliografie

1. Aamodt, Sandra & Wang, Sam - *Secretele creierului uman* - Ed. Literă, București, 2013
2. Allport, Gordon W. - *Structura și dezvoltarea personalității* - Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1991
3. Anderson, Walter - *Curs practic de încredere* - Ed. Curtea Veche, București, 2013
4. Andrews, Synthia, Dr., N.D. - *Matricea emoțiilor - Emoție - Energie - Esență* - Ed. Cartea Daath, București, 2015
5. Aristotel - *Despre suflet* - ediția a II- a - Ed. Univers Enciclopedic Gold, București, 2013
6. Aristotel - *Metafizica* - Ed. Humanitas, București, 1996
7. Aristotel - *Poetica* - ediția a III -a, Ed. IRI, București, 1998
8. Arntz, W. & Chasse, B. & Vicente, M. - *Ce naiba știm noi, de fapt?!* - Ed. Cartea Daath Publishing House, București, 2007
9. *Biblia sau Sfânta Scriptură* - Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române București, 1999
10. Bohm, David - *Plenitudinea lumii și ordinea ei* - Ed. Humanitas, București, 1995
11. Braden, Gregg - *Matricea divină* - Ed. For You, București, 2007
12. Braden, Gregg - *Pășind între lumi* - Ed. For You, București, 2005
13. Braden, Gregg - *Vindecarea spontană a credinței* - Ed. For You, București, 2008
14. Brecht, Bertolt - *Teatru* - Ed. de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1958
15. Buddha - *Lumina unei căi spirituale* - culegere și adaptare de Liviu Gheorghe - Ed. RAM, București, 1995
16. Campbell, Joseph - *Căi ale fericirii - mitologie și transformare personală* - Ed. Herald, București, 2015
17. Carpenter, Harry W. - *Mintea subconștientă - duhul tău fermecat* - Ed. Daksha, București, 2011
18. Cayce, Edgar - *Suflet și Spirit* - Ed. Adevăr Divin, București, 2009
19. Chubbuck, Ivana - *Puterea Actorului* - Ed. Quality Books, București, 2007
20. Collet, Peter - *Cartea gesturilor* - Ed. Trei, București, 2005
21. Cosnier, Jacques - *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor* - Ed. Polirom, București, 2007
22. Costandache, G.G. - *Cum ne țesem eul* - Ed. BIC ALL, București, 1998
23. Cury, Augusto - *Codul inteligenței* - Ed. For You, București, 2012
24. D'Anna, Stefano Elio - *Scoala zeilor* - Elena Francisc Publishing, București, 2013

25. Dafinoiu, Ion - *Personalitatea. Metode calitative de abordare. Observația și interviul* - Ed. Polirom, București, 2007
26. Damasio, Antonio - *Eroarea lui Descartes* - Ed. Humanitas, București, 2005
27. Davidson, Richard J. & Begley, Sharon - *Creierul și inteligența emoțională* - Ed. Literă, București, 2013
28. Demetrescu, Scarlat - *Din tainele vieții și ale universului* - Ed. Emet, Oradea, 1993
29. Descartes, Rene - *Despre pasiunile sufletului* - Ed. Antet, București, 2011
30. Dooley, Gary - *Drează-ți inconștientul și schimbă-ți viața* - Ed. House of Guides Publishing Grup 2012
31. Drâmba, Ovidiu - *Teatrul de la origini și până azi* - Ed. Albatros, București, 1973
32. Dulcan, Dumitru Constantin - *Către noi înșine* - Ed. Eikon, Cluj Napoca, 2010
33. Dulcan, Dumitru Constantin - *Inteligența Materiei* - Ed. Eikon 2009, ediția a III-a revizuită și adăugită, Cluj Napoca, 2009
34. Dulcan, Dumitru Constantin - *În căutarea sensului pierdut - vol II - Creierul și noua spiritualitate* - Ed. Eikon, Cluj Napoca, 2008,
35. Ekman, Paul - *Emoții date pe față* - Ed. Trei, București, 2011
36. Eliade, Mircea - *Istoria credințelor și ideilor religioase* - Ed. Univers Enciclopedic, București, 2000
37. Eliade, Mircea - *Sacru și profanul* - ediția a III-a, Ed. Humanitas, București, 2007
38. Falone, John J. - *Frecvența geniu* - Ed. For You, București, 2001
39. Ford, Debby - *Partea întunecată a căutătorilor de lumină* - Ed. For You, București, 2001
40. Freud, Sigmund - *Interpretarea viselor - Opere- vol. IX* - Ed. Trei, București, 2003
41. Gaudin, Philippe - *Marile religii* - Ed. Lider, București, 2005
42. Gawain, Shakti - *Dezvoltarea intuiției* - Ed. Meteor Press, București, 2009
43. Gigerenzer, Gerd - *Intuiția - inteligența inconștientului* - E. Curtea Veche, București, 2012
44. Goldman, Burt - *Puterea autocontrolului mental* - Ed. ESP SYSTEM, Timișoara, 2007
45. Goswami, Amit Ph.D - *Fizica sufletului* - Ed. Livingstone, București, 2015
46. Goswami, Amit Ph.D - *Universul conștient de sine* - Ed. Orfeu 2000, București, 2008
47. Grotowski, Jerzy - *Spre un teatru sărac* - Ed. UNITEXT, București, 1998
48. Grout, Pam - *E²* - Ed. For You, București, 2015
49. Haddou, Marie - *Cum să-ți întărești încrederea în tine* - Ed. Trei, București, 2011
50. Haisch, Bernard - *Teoria existenței lui Dumnezeu* - Ed. Atman, București, 2013
51. Hawking, Stephen W. - *Scurta istorie a timpului* - Ed. Humanitas, București, 2012
52. Hawking, Stephen W. - *Visul lui Einstein și alte eseuri* - Ed. Humanitas, București, 2010
53. Hedges, Patricia - *Personalitate și temperament* - Ed. Humanitas, București, 2013
54. Hegel - *Fenomenologia spiritului* - Ed. Univesr Enciclopedic, București, 2010

55. Horney, Karen - *Conflictele noastre interioare* - Ed. IRI, București, 1998
56. Janssen, Thierry - *Soluția interioară* - Ed. Curtea Veche, București, 2007
57. Jung, C. G. - *Dezvoltarea personalității - Opere complete, vol. 17* - Ed. Trei, București, 2006
58. Jung, C.G. - *Arhetipurile și inconștientul colectiv - Opere complete, vol. 9-1* - Ed. Trei, București, 2014
59. Jung, C.G. - *Cartea roșie* - Ed. Trei, București, 2011
60. Jung, C.G. - *Despre fenomenul spiritului în artă și știință - Opere complete, vol. 15* - Ed. Trei, București, 2007
61. Jung, C.G. - *Tipuri psihologice - Opere complete, vol. 6* - Ed. Trei, București, 2004
62. Jung, Carl Gustav - *Puterea Sufletului - Antologie - A doua parte: Descrierea tipurilor psihologice* - Ed. Anima, București, 1994
63. Kinslow, Frank J. Dr. - *Secretul trăirii cuantice* - Ed. For You, București, 2013
64. Krauss, Lawrence M. - *Universul din nimic* - Ed. Trei, București, 2013
65. Krishnamurti, Jiddu - *Despre educație - Arta învățării și valoarea vieții* - Ed. Herald, București, 2012
66. Krishnamurti, Jiddu - *Viața eliberată* - Ed. Herald, București, 2014
67. Krishnamurti, U.G. - *Mintea e un mit* - Ed. Herald, București, 2010
68. Lipton, Buce H. Ph.D. - *Biologia credinței* - Ed. For You, București, 2008
69. Lipton, Buce H. Ph.D. - *Evoluție spontană* - Ed. For You, București, 2010
70. Losier, Michael - *Legea atracției* - Ed. Mastering Mind & Soul, Brașov, 2007
71. Maharaj, Nisargadatta - *Eu sunt acela - Dialoguri despre Absolut* - Ed. Herald, București, 2011
72. Maharaj, Nisargadatta - *Realitatea ultimă - Dialoguri despre Conștiință și Absolut* - Ed. Herald, București, 2005
73. Maharshi, Ramana - *Cine sunt eu? - învățăturile lui Bhagavan Sri Ramana Maharshi* - Ed. Herald, București, 2010
74. Maltz, Maxwell Dr. - *Psiho Cibernetică* - Ed. Curtea Veche, București, 1999
75. Manolea, Doina-Elena & Aliodor - *Percepții extrasenzoriale* - Ed. Aldomar extrasenzorial, București, 1998
76. Manolea, Doina-Elena & Aliodor - *Influența distală* - Ed. Aldomar extrasenzorial, București, 1998
77. Maslow, Abraham H. - *Motivație și personalitate* - Ed. Trei, București, 2007
78. McTaggart, Lynne - *Experimentul intenției* - Ad. Adevăr Divin, Brașov, 2010
79. McCartney, Francesca - *Medicina intuitivă* - Ed. Mix, Brașov, 2009
80. McColl, Peggy - *Schimbarea destinului personal* - Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2011
81. Mello de, Anthony - *Conștiința - capcanele și șansele realității* - Ed. For You, București, 2003
82. Mielczareck, Vanessa - *Inteligența intuitivă* - Ed. Curtea Veche Publishing, București, 2014

83. Moacanin, Radmila - *Esența psihologiei lui Jung și budismul tibetan - Căi occidentale și orientate către Esență* - Ed. Atman, București, 2015
84. Moody, Raymond - *Viața după Viață* - Ed. Larry Cart & Moldo Press, București, 1981
85. Morse, Melvin Dr. - *Uluitoarea conexiune divină* - Ed. Firul Ariadnei, București, 2004
86. Murphy, Joseph - *Puterea extraordinară a subconștientului tău* - Ed. Deceneu, București, 2007
87. Nelson, Bradley Dr. - *Codul emoțiilor* - Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2012
88. Nicolescu, Basarab - *Ce este realitatea?* - Editura Junimea, Iași, 2009
89. Osho - *ABC-ul iluminării* - Pro Editura și Tipografie, București, 2008, p. 389
90. Osho - *Aici și Acum* - Ed. RAM, București, 2004
91. Osho - *Calea Zen* - Ed. Mix, Brașov, 2012
92. Osho - *Cartea despre Ego* - Ed. Mix, Brașov, 2004
93. Osho - *Creativitatea - descătușarea forțelor interioare* - Pro Editura și Tipografie, București, 2006
94. Osho - *Emoțiile* - Ed. Mix, Brașov, 2014
95. Osho - *Inteligența - reacționează creativ la prezent* - Pro Editura și Tipografie, București, 2006
96. Osho - *Sămânța de muștar* - Ed. Mix, Brașov, 2006
97. Osho - *Secretul secretelor - o introducere la străvechea învățătură taoistă "Secretul florii de aur"* - Ed. MAR, Constanța, 2008
98. Page, Christine R. Dr. - *La frontierele sănătății* - Ed. Mix, Brașov, 2008
99. Pagels, Elaine - *Scripturile gnostice de la Nag Hammadi* - Ed. Herald. București, 2013
100. Papus - *Kabbala - Tradiția secretă a Occidentului* - Ed. Herald, București, 2001
101. Peake, Anthony - *Forța infinită a câmpului mental - Glanda pineală, poarta spre o conștiință superioară* - Lifestyle Publishing, București, 2014
102. Peck, Scott M. - *Drumul către tine însuși și mai departe* - Ed. Curtea Veche, București, 2007
103. Peiffer, Vera - *Mai multe despre gândirea pozitivă* - Ed. Teora, București, 2000
104. Peirice, Penny - *Frecvența - Puterea vibrației personale* - Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2012
105. Perlmutter, David Dr. M.D & Villoldo, Alberto Dr. Ph. D - *Neuroștiința iluminării* - Ed. For You, București, 2013
106. Perrot, Etienne - *De la Dumnezeu la zei* - Ed. Nemira, București, 2015
107. Piaget, Jean - *Psihologia inteligenței* - Ed. Științifică, București, 1965
108. Platon - *Republica - Cartea a șaptea* - Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986
109. Popescu-Neveanu, Paul - *Tratat de psihologie generală* - Ed. Trei, București, 2013
110. Rachele, Sal - *Viața la frontiera cunoașterii* - Ed. Proxima Mundi, București, 2011
111. Ramtha - *Cine suntem noi de fapt?* - Ed. Mastering Mind & Soul, Brașov, 2009
112. Ramtha - *Rețeaua neuronală pentru levitație a lui Buddha* - Ed. Mastering Mind & Soul, Brașov, 2011

113. Ribot, Theodoule - *Logica sentimentelor* - Ed. Univers Enciclopedic Gold, București, 2010
114. Ribot, Theodoule - *Memoria și patologia ei* - Ed. Univers Enciclopedic Gold, București, 2010
115. Rinpoche, Yongey Mingyur & Swanson, Eric - *Bucuria de a trăi* - Ed. Curtea Veche, București, 2007
116. Rosenblum, Bruce & Kuttler, Fred - *Enigma cuantică* - Ed. Prestige, București, 2011
117. Shakespeare, William - *Hamlet - Opere complete, vol 5* - Ed. Univers, București, 1986
118. Silvestru, Valentin - *Personajul în teatru* - Ed. Meridiane, București, 1966
119. Simmsom, Gregg - *Toate acestea le vei face și tu ..și chiar mai multe - Fizica schimbării* - Ed. Prestige, București, 2009
120. Sitchin, Zecharia - *La începutul timpului* - Ed. Aldo Press, București, 2011
121. Sitchin, Zecharia - *Războiul zeilor cu oamenii* - Ed. Aldo Press, București, 2011
122. Sitchin, Zecharia - *Trepte spre cer* - Ed. Aldo Press, București, 2011
123. Stanislavski, Konstantin - *Munca actorului cu sine însuși* - Ed. de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1955
124. Steiner, Rudolf - *A patra dimensiune* - Ed. Univers Enciclopedic, București, 2007
125. Steiner, Rudolf - *Spiritualitatea Cosmică și Fizicul Uman* - Ed. Univers Enciclopedic, București, 2007
126. Steiner, Rudolf - *Tainele Pragului* - Ed. Univers Enciclopedic, București, 2007
127. Strassman, Rick, M.D. - *DMT molecula spiritului* - Ed. Elit, Ploiești, 2007
128. Swami, Shivananda - *Puterea gândului* - Ed. Deceneu, București, 2012
129. Talbout, Michael - *Universul holografic* - Ed. Cartea Daath, București, 2004
130. Taylor, Eldon - *Ce înseamnă asta? Să explorăm mintea, înțelesurile și misterele* - Ed. For You, București, 2014
131. Taylor, Louise & Bryant, Betty - *Ki - energia vitală* - Ed. Teora, București, 2005
132. Tepperwein, Kurt - *Legile Spiritului - A cunoaște, a înțelege, a învăța* - Ed. Curtea Veche, București, 2010
133. Trismegistos, Hermes - *Corpus Hermeticum* - Ed. Herald, București, 2015
134. Truman, Karol - *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată* - Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2009
135. Watts, Alan - *Dao - Calea ca o curgere de apă* - Ed. Humanitas, București, 2014
136. Watts, Alan - *Cartea despre acel tabu care te împiedică să afli cine ești* - Ed. Herald, București, 2015
137. Watts, Alan - *Devino ceea ce ești* - Ed. Herald, București, 2012
138. Wren, Barbara - *Trezirea celulară* - Ed. For You, București, 2011
139. Zlate, Mielu - *Eul și personalitatea* - Ed. Trei, București, 2004
140. Zlate, Mielu - *Fundamentele psihologiei* - Editure Pro Humanitate, București, 2000

www:

http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_effects_of_method_acting

<http://www.popeater.com/2010/12/31/disturbing-movie-roles-health-effects/>

<http://noetic.org/>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Creativitate>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Gandire>

<http://www.abraham-hicks.com>

<http://dornsife.usc.edu/bci/> - Brain and Creativity Institute