

**O ABORDARE BAZATĂ PE CONȘTIENTIZARE A TEATRULUI VS
O ABORDARE A TEATRULUI BAZATĂ PE MINDFULNESS
A MINDFULNESS-BASED APPROACH TO THEATER
VS A THEATER APPROACH BASED ON MINDFULNESS**

BURGHELEA Gianina Eliza

*Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”,
Psihologia educației și Psihologia dezvoltării, doctorand, MOLDOVA*

E-mail: eliza1973_8@yahoo.com

ORCID iD: 0009-0000-0593-5743

CZU: 37.013.43:792

DOI: 10.46727/c.cv-2023.p88-97

Rezumat

Această lucrare investighează două perspective inovatoare în dezvoltarea personală și explorarea conștientizării: o abordare bazată pe conștientizarea a teatrului și o abordare a teatrului bazată pe mindfulness. Aceste abordări integrează elementele teatrului și tehnici ale conștientizării într-un mod sinergic, având potențialul de a îmbunătăți bunăstarea emoțională, cognitivă și relațională a actorilor. Abordarea bazată pe conștientizarea a teatrului combină tehnicile teatrale cu practica conștientizării, încurajând participanții să fie prezenți în momentul prezent și să-și exploreze gândurile, sentimentele și emoțiile într-un cadru creativ. Aceasta poate facilita auto-cunoașterea, empatia și exprimarea emoțională, utilizând teatrul ca mijloc de a interacționa cu propria experiență interioară. Pe de altă parte, abordarea bazată pe teatru a mindfulness-ului aduce elemente teatrale în practica de a fi prezent în momentul actual. Participanții sunt încurajați să utilizeze tehnici teatrale pentru a-și dezvolta capacitatea de a observa și accepta non-judecător gândurile și emoțiile lor. Aceasta poate stimula creativitatea și poate adăuga un nivel nou de profunzime în practica mindfulness-ului.

***Cuvinte-cheie:** conștientizare în teatru, stare de bine, auto-cunoaștere, mindfulness, dezvoltare personală*

Abstract

This theme investigates two innovative perspectives on personal development and awareness: a theater-based awareness approach and a theater-based approach to mindfulness. These approaches integrate elements of theater and mindfulness techniques synergistically, with the potential to improve actors' emotional, cognitive, and relational well-being. The mindfulness-based approach to theater combines theatrical techniques with mindfulness practice, encouraging participants to be present in the present moment and explore their thoughts, feelings, and emotions in a creative setting. It can facilitate self-knowledge, empathy and emotional expression, using theater as a means to interact with one's inner experience. On the other hand, the theatre-based approach to mindfulness brings theatrical elements to the practice of being present in the present moment. Participants are encouraged to use theater techniques to develop their ability to non-judgmentally observe and accept

their thoughts and emotions. This can stimulate creativity and add a new level of depth to your mindfulness practice.

Keywords: *theater awareness, well-being, self-knowledge, mindfulness, personal development*

În domeniul cercetării psihologice, se desfășoară o investigație semnificativă privind influența conștientizării și a mindfulness asupra performanței cognitive, a stării de bine și a dezvoltării individuale. Această cercetare se concentrează pe comparația a două abordări distincte, care au ca scop facilitarea introspecției și creșterea nivelului de conștientizare în procesele cognitive și comportamentale.

În acest context, articolul nostru de cercetare își propune să analizeze și să compare "O abordare bazată pe conștientizare a teatrului" cu "O abordare a teatrului bazată pe mindfulness" dintr-o perspectivă psihologică. Ne interesează să înțelegem modul în care aceste abordări pot influența procesele cognitive, comportamentul, precum și dezvoltarea individuală și starea de bine a actorilor de teatru care participă la ele.

Vom explora originile, caracteristicile distinctive și impactul psihologic al ambelor abordări, cercetând modul în care ele pot contribui la gestionarea stresului și la îmbunătățirea calității vieții. Prin aprofundarea acestor două perspective, ne propunem să aducem lumină asupra modurilor în care teatrul și mindfulness pot deveni instrumente eficiente pentru promovarea sănătății mintale, a dezvoltării personale și a creșterii conștientizării în contextul cercetării psihologice.

Teatrul, de când a fost menționat pentru prima dată cu orice detaliu în istoria scrisă (Poetica lui Aristotel, circa 400 î.Hr., 3, p. 61), a avut aspirații mai înalte decât de conformă cu practica budistă aproape contemporană a Mindfulness. Ceea ce subliniază Singh despre meditația mindfulness ar putea fi spus în egală măsură despre teatru. „[A] fost întotdeauna mai mult decât o construcție psihologică care mediază sau moderează comportamentul uman... În esență, este vorba de a obține o perspectivă asupra naturii propriilor noastre minți.” (Singh et al, localizat în Singh 2010, 38, p.3).

1. O abordare bazată pe conștientizare a teatrului și o abordare a teatrului bazată pe mindfulness.

Aceste două abordări pot oferi beneficii semnificative atât în dezvoltarea personală, cât și în îmbunătățirea bunăstării emoționale și mentale. Weber afirmă „Dacă rămânem spectatori, catastrofele vor rămâne mereu afară, vom fi mereu „obiecte” pentru un „subiect” – aceasta este promisiunea implicită a mediului.” (citată în Lehmann, 2006, 28, p.184).

Iată cum pot fi definite și integrate aceste două concepte:

Prima abordare combină tehnicile și elementele teatrului cu practica conștientizării sau mindfulness-ului. În cadrul acesteia, participanții sunt ghidați să fie prezenți în momentul prezent și să-și concentreze atenția pe experiența lor în timp ce se angajează în activități teatrale. Aceasta poate implica exerciții de improvizație, jocuri de rol sau interpretare scenică în care actorii își aduc în mod conștient atenția asupra propriilor emoții, reacții și experiențe. Astfel, abilitățile teatrale și practica conștientizării se întrepătrund pentru a îmbunătăți auto-cunoașterea, empatia și expresia emoțională.

A doua abordare aduce elementele de teatru în practica mindfulness. În timp ce participanții își concentrează atenția asupra momentului prezent și a senzațiilor lor, ei sunt încurajați să-și imagineze și să-și creeze în mod conștient imagini, situații sau povestiri. Aceasta poate fi realizată prin intermediul exercițiilor de respirație, meditației ghidate sau explorarea senzorială, unde elementele creative ale teatrului pot contribui la crearea unui spațiu sigur și captivant pentru practicarea mindfulness.

Aceste două abordări pot aduce numeroase beneficii:

- *Dezvoltarea empatiei* - integrarea teatrului și a practicii mindfulness poate ajuta participanții să își dezvolte empatia și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare prin înțelegerea mai profundă a propriei lor experiențe și a experiențelor celor din jur.
- *Gestionarea stresului și anxietății* - ambele abordări oferă tehnici pentru a reduce stresul și anxietatea prin practicarea prezenței conștiente și a eliberării emoționale într-un mediu controlat.
- *Cultivarea creativității* - integrarea elementelor teatrului în practica mindfulness poate stimula creativitatea și imaginația, facilitând găsirea de noi perspective și soluții în situațiile de viață.
- *O încredere de sine mult mai bună* - participarea la activități teatrale și practica conștientizării poate spori încrederea în sine și acceptarea de sine, promovând o atitudine pozitivă și o relație sănătoasă cu propriul eu.

Aceste abordări pot fi integrate în diverse contexte, inclusiv în terapie, formare personală, dezvoltare de lideri sau pentru oricine dorește să exploreze conexiunile dintre teatru și conștientizare într-un mod creativ și benefic.

Aceste abordări pot inspira cercetări și practici viitoare în dezvoltarea personală și înțelegerea profundă a conștientizării umane. Pot oferi o nouă perspectivă asupra dezvoltării personale și a terapiei și pot contribui la promovarea sănătății mentale și a bunăstării actorului.

1.1 Comunicarea emoțiilor și senzațiilor interne.

Unul dintre elementele pe care Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (Baer, Smith & Allen, 2004, 7, p. 191-126) le măsoară printr-un chestionar de auto-raportare este capacitatea de a eticheta gânduri, sentimente și emoții moment cu moment. Acest chestionar identifică și evaluează una dintre abilitățile esențiale ale mindfulness-ului, și anume capacitatea de a eticheta sau recunoaște gândurile, sentimentele și emoțiile care apar în fiecare moment. În esență, subiectul este evaluat în privința cât de bine poate identifica și numi aceste experiențe interne pe măsură ce apar, fără a se pierde în ele sau a le judeca. Prin această abilitate de a eticheta gândurile, sentimentele și emoțiile în mod conștient și fără a le evita sau reprima, individul poate dezvolta o relație mai sănătoasă cu propriile sale experiențe interne. Acesta este unul dintre aspectele fundamentale ale practicii mindfulness-ului, care poate aduce beneficii precum reducerea stresului, îmbunătățirea stării de bine emoțională și creșterea capacității de a face față cu calm provocărilor vieții cotidiene. Când Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Ton (2006, 10, p.27-45) au testat o serie de chestionare de auto-raportare legate de mindfulness, „descrierea” a avut cea mai mare valoare a coeficienților Alpha, demonstrând o mai bună consistență internă decât celelalte fațete ale mindfulness - observarea, acționând cu conștientizare, non-reactivitate și nejudicare. În cadrul studiului, au fost analizate mai

multe subscale sau fațete ale mindfulness-ului, cum ar fi "observarea", "acționarea cu conștientizare", "non-reactivitate" și "nejudicarea", împreună cu "descrierea". Aceste subscale reflectă diverse abilități și trăsături legate de practica mindfulness-ului. Concluzia studiului a fost că fațeta "descrierea" a avut cel mai mare coeficient Alpha. Coeficientul Alpha este o măsură a consistenței interne a unui set de întrebări sau itemi dintr-un chestionar. Cu alte cuvinte, o valoare mare a coeficientului Alpha indică faptul că întrebările din subscala respectivă sunt foarte corelate între ele și măsoară aceeași abilitate sau trăsătură. Astfel, din perspectiva acestui studiu, "descrierea" a demonstrat o mai bună consistență internă decât celelalte subscale ale mindfulness-ului, sugerând că această abilitate de a descrie și a numi experiențele interne într-un mod conștient și fără judecată este mai ușor măsurabilă și mai stabilă în cadrul chestionarelor de auto-raportare. Aceasta poate avea implicații pentru modul în care se evaluează și se înțelege mindfulness-ul în cadrul cercetărilor și practicilor psihologice.

Artaud, un renumit dramaturg, actor și teoretician al teatrului din secolul XX, a recunoscut că are capacitatea de a acționa „direct și profund asupra sensibilității organelor și de a crea o stare receptivă în care toate simțurile se întrepătrund”. 1994, 5, p.52). În această afirmație, Artaud descrie modul în care crede că teatrul ar trebui să acționeze asupra spectacolului și asupra publicului. Artaud a fost cunoscut pentru conceptul său de "Teatru al Crușării", o abordare revoluționară a teatrului care căuta să creeze o experiență viscerală, non-ratională și intensă pentru actori și public. În contextul afirmației, el sugerează că teatrul ar trebui să aibă puterea de a acționa "direct și profund" asupra sensibilității organelor umane. Aceasta înseamnă că el credea că teatrul ar trebui să provoace o reacție emoțională și fizică imediată și intensă în spectator, atingând niveluri profunde ale percepției și senzațiilor umane. el menționează că teatrul ar trebui să creeze o "stare receptivă în care toate simțurile se întrepătrund". Acest lucru sugerează că Artaud vedea teatrul ca o formă de artă totală, în care toate simțurile umane - văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea - ar trebui să fie implicate și stimulate într-un mod sinergic și captivant. Prin aceasta, el urmărea să creeze o experiență teatrală holistă și transcendentă.

Teatrul permite accesul la experiența și exprimarea sensului și a senzației pe care cuvintele nu le pot descrie (Brook, 1972, 12, p.58). Peter Brook, sugerează că teatrul poate captura și comunica aspecte ale experienței umane care trec dincolo de limitele cuvintelor. Prin această afirmație, se subliniază faptul că teatrul poate transmite în mod eficient senzații, emoții și sensuri profunde care ar putea fi dificil de exprimat în mod direct prin limbaj verbal. Cuvintele pot fi limitate în a transmite întreaga complexitate a experiențelor umane, în timp ce teatrul, prin intermediul expresiei corporale, mimicii, gesturilor și interacțiunii scenice, poate ajunge la niveluri profunde de comunicare non-verbală. Teatrul are capacitatea unică de a comunica și a ilustra aspecte subtile și profunde ale umanității care pot scăpa de înțelegerea și exprimarea strict verbală. Prin intermediul expresiei artistice și a prezenței scenice, teatrul oferă o modalitate captivantă de a explora și comunica experiențe complexe și profunde.

Teatru, prin contrast, este derivat din același cuvânt grecesc theatron (θέατρον) care înseamnă „locul de vedere”; care este derivat din theoria (θεωρία), din care derivă și cuvântul englezesc „teorie”

- teoria fiind un mod de a vedea ceva. În teologia ortodoxă răsăriteană Theoria înseamnă a privi pe Dumnezeu (20, Wikipedia).

Scopul dramei, după Aristotel, era un fel de epurare sau catharsis a emoțiilor. Purificarea minții este, de asemenea, unul dintre scopurile/efectele mindfulness-ului (Gunaratana, 2002, 20, p.50). Mindfulness ne îndeamnă să ne concentrăm atenția asupra dramei interne a mediului nostru fizic și asupra stărilor noastre mentale schimbătoare în răspuns la evenimentele din prezent.

1.2 Mindfulness prin teatru

„Experiența creativă este adesea atentă. Pe măsură ce ne concentrăm asupra creării, mintea, corpul și spiritul nostru se unesc. În plus, creativitatea martor poate fi la fel de captivantă. Putem fi pe deplin prezenți în timp ce citim, ascultăm muzică, observăm arta, drama, sau dans. Sensul nostru al timpului se poate schimba. Putem simți o nouă deschidere și curiozitate față de lume. S-ar putea să experimentăm o nouă perspectivă asupra lumii noastre și să experimentăm noi perspective.” (McBee, 2008,33, p.97)

Un anumit tip de mindfulness este pus în joc în timpul acestei practici, care se numește „mindfulness dialogic”. „*Dialogical mindfulness* se referă la aplicarea mindfulness-ului într-un dialog între doi oameni, fie atunci când ambii sunt prezenți, fie atunci când unul dintre ei este doar imaginat că este prezent, ca într-un joc de rol. Mindfulness dialogic implică toate aspectele datelor observabile fenomenologic în câmpul total al conștientizării în timpul dialogului; vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv și gustativ, emoțional și cognitiv”. (Andersson et al, 2010, 2, p.2)

Spre deosebire de abordarea mindfulness descrisă anterior, Joel Gluck (2005) sugerează o abordare metodologică mai amplă numită Insight Improvisation. Această abordare integrează o serie de practici de lucru cu grupuri și indivizi, având ca scop dezvoltarea personală și explorarea mai profundă a conștiinței. Este o abordare care poate implica improvizații, dar se concentrează mai mult pe dezvoltarea înțelegerii interioare și a perspectivelor individuale.

”Insight Improvizația se remarcă prin faptul că își propune să combine practici provenite din diverse tradiții, în special din meditație, teatru și terapie dramatică. Acest amestec neconvențional a dus la apariția unor exerciții experiențiale inovatoare și complexe, precum și la abordări interesante în ceea ce privește natura meditației, teatrului și terapiei.” (Gluck, 2005,19, p.11) Această abordare integrativă a adus în prim-plan nu doar o gamă diversă de activități practice, ci și perspective noi asupra modului în care meditația, teatrul și terapia pot interacționa și se pot susține reciproc. Prin îmbinarea elementelor din aceste domenii distincte, Insight Improvizația deschide noi căi de explorare a conștiinței și dezvoltării personale, oferind o viziune proaspătă și complexă asupra interacțiunii umane cu sine însuși și cu ceilalți.

Antecedentele Insight Improvisation sunt multe, dar Gluck evidențiază Teatrul de Acțiune al lui Ruth Zaporah, practica teatrală bazată pe buddhism a lui Jean Claude-Itallie și Improvizația bazată pe Mindfulness a lui Scott Kelman (Gluck, 2005,19, p.49). Fiecare dintre acești practicieni ai teatrului a fost, în grade diferite, influențat de Mudra Space Awareness a lui Chogyam Trungpa Rinpoche, o practică bazată pe teatru dezvoltată de eminentul tibetan Tulku, combinând dansul monahal tibetan cu practicile Teatrului Avangardist de Vest la începutul anilor '70 (vezi Trungpa și Gimian, 2004, 39,

p. 704). Deci, Joel Gluck evidențiază contribuțiile semnificative ale unor practicieni și abordări teatrale specifice. Acestea includ:

Metodologia teatrală dezvoltată de Ruth Zaporah, *Teatru de acțiune* are la bază improvizația și explorarea conștiinței corporale. Jean Claude-Itallie a dezvoltat o viziune teatrală *Practica teatrală bazată pe Buddhism* care integrează elemente din budism în procesul creativ. Scott Kelman a dezvoltat o formă a *Improvizației bazată pe Mindfulness* contruită pe principiile mindfulness-ului (Gluck, 2005, 19, p.50).

Toate aceste abordări și practici teatrale au contribuit la crearea unui context complex și divers, aducând în prim-plan elemente esențiale din teatru, mindfulness și budism. Acest amestec sinergic a dat naștere unei abordări inovatoare și interdisciplinare care are un impact semnificativ asupra dezvoltării personale și explorării conștiinței. Prin încorporarea principiilor și tehnicilor din aceste tradiții distincte, Insight Improvizația oferă o platformă în care indivizii pot explora adâncimea propriei conștiințe și pot dezvolta o mai bună înțelegere a sinelui lor. Această abordare holistică abordează aspecte fizice, mentale și spirituale, oferind o cale unică și inovatoare pentru evoluția personală și transformare.

În ultimii 20 de ani, au fost realizate diverse eforturi pentru a îmbunătăți performanța cognitivă prin intermediul unor exerciții bazate pe principiile și practicile conștientizării. Conștientizarea, definită drept capacitatea de a fi complet prezent și conștient în fața evenimentelor și experiențelor curente (conform lui Brown et al., 2007,13, p. 212), reprezintă un mod mental care presupune controlul atenției și o abordare lipsită de judecăți de valoare.

Lejeune (2007) a integrat și el metafora în cadrul modelului Terapiei de Acceptare și Angajament (ACT), o abordare construită pe principii de mindfulness. Inițial dezvoltată pentru tratarea tulburării de anxietate, ACT utilizează metafore și limbaj figurativ pentru a promova starea de mindfulness (Lejeune, 2007,29, p. 108-112). Această abordare neobișnuită și inovatoare a permis aplicarea principiilor de mindfulness într-un mod mai accesibil și concret, ajutând indivizii să dobândească o conștientizare profundă a stărilor lor interioare și să-și dezvolte capacitățile de gestionare a acestora. Prin intermediul metaforelor și limbajului figurativ, ACT facilitează o mai bună înțelegere a propriilor gânduri, emoții și experiențe, contribuind astfel la evoluția personală și la îmbunătățirea stării de bine mentală.

Scopul este de a păstra concentrarea asupra prezentului, evitând analiza profundă și reacțiile emoționale exagerate. Prin practicarea conștientizării, se urmărește în principal reducerea divagației minții și a gândurilor recurente, prin instruirea individului să observe aceste gânduri fără să le evalueze, ceea ce, în consecință, îmbunătățește capacitatea sa de a se concentra asupra task-urilor principale.

Există o creștere semnificativă a dovezilor din studiile din domeniul neuroștiințelor și comportamentului care indică că practicarea conștientizării îmbunătățește abilitățile de concentrare, controlul proceselor cognitive și funcțiile executive (conform cercetărilor lui Chiesa și colaboratorii (din 2011, 15). De asemenea, Lutz și colaboratorii (din 2008, 31) au constatat schimbări în activitatea și structura cortexului cingulat anterior, o regiune asociată cu atenția, ca răspuns la practica

conștientizării, printr-un studiu EEG, efectele conștientizării asupra capacității de a implementa atât procese proactive de control cognitiv, cât și reactiv.

Este interesant de observat că oglinda este, de asemenea, o metaforă consecventă folosită pentru a descrie atenția. Câmpul conștientizării, așa cum este descris în această metaforă, reflectă esența mindfulness-ului. Prin comparație cu o oglindă care nu are concepte, "mindfulness-ul reflectă pur și simplu ceea ce apare în prezent" (Kabat-Zinn 2005b, 24, p. 37). Acest câmp de conștientizare nu este limitat de dimensiuni sau de conținut, ci este asemenea unei oglinzi multidimensionale care poate captura și reflecta tot ceea ce se desfășoară în momentul prezent. Așa cum o oglindă este goală în esența sa, acest câmp de conștientizare este deschis și nelimitat, fără a fi influențat de judecăți sau concepte preconcepționate. Prin această comparație, Kabat-Zinn sugerează că "mindfulness-ul este despre a fi prezent într-un mod deschis și necondiționat, fără atașamente sau distorsionări, și așa cum o oglindă reflectă în mod fidel, mindfulness-ul ne ajută să percepem realitatea fără filtrări sau prejudecăți" (Kabat-Zinn 2005a, 23, p. 14). Această metaforă evocatoare ne ajută să înțelegem natura profundă și liberă de judecată a mindfulness-ului, care ne permite să fim prezenți și conștienți în mod autentic de tot ceea ce ne înconjoară. „Mindfulness este o oglindă; este o oglindă care știe non-conceptual ceea ce intră în sfera sa. Și, nefiind bidimensional, l-am putea numi un câmp al cunoașterii, un câmp al conștientizării, un câmp al golului, în același mod în care o oglindă este intrinsec goală și, prin urmare, poate „conține” orice și tot ce vine înainte. aceasta." (Kabat-Zinn 2005, 25, p. 109)

Oglinda este o metaforă puternică și frecvent utilizată pentru a descrie atenția și starea de conștientizare în diferite practici contemplative și filosofii orientale. Acest concept ilustrează modul în care atenția ar trebui să fie pură, neutră și fără prejudecăți, la fel ca o oglindă care reflectă obiectele fără să le judece sau să le modifice în vreun fel.

În contextul mindfulness-ului și al meditației, această metaforă subliniază faptul că atenția ar trebui să fie non-judecată și să observe tot ceea ce apare în conștiință fără a se atașa sau a se implica emoțional. Ca și o oglindă care nu își alege ceea ce reflectă, atenția mindfulness observă cu deschidere și fără să ofere interpretări subiective.

Această asocieră între oglindă și atenție aduce în prim-plan esența mindfulness-ului, adică starea de prezență atentă și neîntreruptă la experiențele și gândurile noastre fără să le judecăm sau să intervenim în mod activ. Este o modalitate frumoasă de a înțelege cum să aducem conștientizarea și atenția plină de prezență în viața noastră de zi cu zi.

Cele mai multe descoperiri referitoare la practicarea conștientizării au fost obținute în rândul populației generale, în contextul unor experimente simple. De aceea, există un interes în creștere pentru conștientizare ca metodă de îmbunătățire a performanței în medii profesionale specifice. S-au dezvoltat, implementat și evaluat câteva programe de conștientizare în cadrul cohortelor de elită. Aceste programe se bazează pe două mecanisme principale (pentru o analiză mai detaliată, (Lindsay, 2017, 30, p.6): (a) focalizarea atenției asupra experienței prezentului; și (b) dezvoltarea unei atitudini mentale de acceptare a experienței curente. Aceste mecanisme sunt susținute printr-o practică de conștientizare oferită de un instructor care conduce sesiuni de grup sau, în anumite cazuri, sesiuni de antrenament individual (după cum indică Eby și colaboratorii din 2019). Materialul suplimentar poate consta în prelegeri, înregistrări audio care ghidează practica în afara sesiunilor de grup și discuții colective despre conștientizare și modul în care poate fi aplicată în contextul profesional.

Cea mai larg utilizată metodă este Programul de Reducere a Stresului Bazat pe Conștientizare (MBSR), un program de opt săptămâni inițiat de către Kabat-Zinn în 1982, 26. Acest program poate fi adaptat pentru a fi folosit în rândul unor grupuri de elită. Din această cauză, Bernier și colaboratorii (2014, 11, p.3), au accentuat importanța personalizării practicii de conștientizare în funcție de contextul specific. Este absolut necesar să ne asigurăm că conștientizarea îmbunătățește performanța în situații solicitante. Cu toate acestea, foarte puține studii intervenționale au abordat această problemă, deoarece evaluarea efectelor conștientizării în situații operaționale reprezintă o provocare metodologică semnificativă.

Concluzii

„Întreaga manifestare pe care o numim viață este pur și simplu drama unității care se caută pe sine, pentru că orice dorință este dorința de unitate.” Tony Parsons (2006, 34)
Practicile teatrale, au abilitatea de a crea un spațiu de decentrare și recontextualizare a experiențelor noastre interne dificile.

Prin aplicarea principiilor mindfulness în teatru, actorii pot dezvolta o conștientizare crescută a propriilor emoții, gânduri și reacții. În loc să fie cuprinși de aceste experiențe, ei pot privi și observa aceste aspecte ale lor într-un mod non-judecător, asemenea unei oglinzi neutre. Acest lucru le oferă posibilitatea de a se deconecta de la impulsurile automate și de a alege răspunsuri mai intenționate și flexibile.

De asemenea, practicile teatrale pot oferi un cadru sigur și creativ pentru a explora și exprima diferite emoții și perspective. Actorii pot să-și asume roluri și să simuleze situații, ceea ce le permite să examineze experiențele din diverse unghiuri și să înțeleagă mai profund modul în care reacționează la diferite provocări. Acest proces de recontextualizare poate duce la o creștere a flexibilității emoționale și la dezvoltarea de strategii mai sănătoase pentru a face față provocărilor interne și externe.

În concluzie, integrarea principiilor mindfulness în practicile teatrale poate duce la o creștere a conștientizării și a flexibilității actorilor, permițându-le să aibă mai multe opțiuni în gestionarea și răspunsul la evenimentele interne dificile, asemenea modului în care mindfulness-ul ne ajută să ne raportăm la experiențele noastre în viața de zi cu zi.

În schimb, esența unui actor poate fi frecvent descoperită prin concentrarea asupra originilor, bazelor comunicării și a acelei forme instinctive de exprimare care explorează în mod continuu adevărul. Atunci când un actor se întoarce către aceste rădăcini și explorează comunicarea instinctivă, el sau ea poate atinge autenticitatea emoțiilor și a reacțiilor. Prin căutarea adevărului interior și prin conectarea la sursele propriilor expresii, actorii pot crea interpretări mai veridice și mai impresionante ale personajelor și situațiilor pe care le explorează.

Această căutare persistentă a adevărului reprezintă o călătorie care poate ghida actorii dincolo de stereotipuri, dincolo de jocurile superficiale și îi poate conduce către un nivel de profunzime și autenticitate care poate influența profund publicul. În cele din urmă, prin întoarcerea la origini și prin căutarea sinceră a adevărului, munca unui actor poate deveni o experiență profundă și semnificativă, atât pentru ei înșiși, cât și pentru cei care urmăresc sau participă la performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDERSSON, L. *Joc de rol bazat pe mindfulness în supraveghere*. Supraveghere. Universitatea Queenslandului, 2009. Disponibil: [http://www.intawa.com.au/Supervision/MBRP, Dissertation.pdf](http://www.intawa.com.au/Supervision/MBRP_Dissertation.pdf).
2. ANDERSSON, L., KING, R. și LALANDE, L.. *Dialogic Mindfulness in the Surveillance Role-Playing Game*, 2010. Disponibil: *Counselling and Psychotherapy Research*, (789519468), 1-8. 10.1080/14733141003599500.
3. ARISTOTEL cu HEATH, M., *Poetica*. 1996, p. 61, Ed. Pinguin.
4. ARMSTRONG, G. *Teatrul ca sistem adaptiv complex. New Theatre Quarterly*, Le théâtre et son double. Pgw, p.277-288, 1997.
5. ARTAUD, ANTONIN., & SONTAG, S. Antonin Artaud, scrieri alese. University of California Press, 1988.
6. ARTAUD A. *NTU Studies in Language and Literature*, 22(22), 1-30, 2008. Disponibil: www.press.ntu.edu.tw/ejournal/files/Studies%5C0022_200912%5C1.pdf.
7. BAER, R. A., SMITH, G. T. și ALLEN, K. B. *Evaluarea mindfulness prin auto-raport: inventarul Kentucky al abilităților de mindfulness*. *Evaluare*, 11(3), 191-206,2004.
8. BAER, R. A. Disponibil: *Psihologie clinică: știință și practică*, 10(2), p.125-143,2006. 10.1093/clipsy.bpg015.
9. BAER, R. A. *Abordări de tratament bazate pe mindfulness: ghidul clinicianului pentru baza de dovezi*, 2006a, Academic Press.
10. BAER, R. A., SMITH, G. T., HOPKINS, J., KRIETEMEYER, J. și TONEY, L. *Utilizarea metodelor de evaluare a auto-raportului pentru a explora fațetele mindfulness*. *Evaluare*,2006, p. 27-45.
11. BERNIER M. et al. *Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: Two case studies* *The Sport Psychologist*, 2014.
12. BROOK, Peter, *Spațiul Gol*. Bibliotecă. Harmondsworth: Pelican, 1972.
13. BROWN K.W. et al. *Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects* *Psychol. Inq.*, 2007.
14. CHIESA A. et al. *Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings*, *Clin. Psych. Review*, 2011.
15. EBY L.T. et al. *Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature* *Hum. Resour. Manag. Rev.*, 2019.
16. AKMAN, P., DAVIDSON, R. J., RICARD, M. și ALAN WALLACE, B. *Perspective budiste și psihologice asupra emoțiilor și bunăstării*. Disponibil: *Direcții curente în știința psihologică*, 14(2), 2005, 59-63. 10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x.
17. FENROS, L., FURHOFF, A.-K., & WANDELL, P. E. *Îmbunătățirea calității vieții folosind terapii compuse minte-corp: evaluarea unui curs de intervenție cu mișcarea corpului și terapie prin respirație, imagini ghidate, experiența chakrelor și meditația mindfulness*. 17(3), p.367-76. 2008. 10.1007/s11136-008-9321-x.

17. GLUCK, Joel „*Improvisational Perspective*” in the context of “*Background in Meditation, Theater, and Therapy; Individual and Group Experience*”, 2005. Disponibil: https://docs.google.com/viewer?url=http://www.insightimprov.org/Resources_files/ii_treatise_web.pdf.
19. GUNARATANA, Bhante *Mindfulness in Plain English: 20th Anniversary Edition Paperback – Special Edition*, 19 Sept. 2011, 2002.
20. JOHNSTON, D. *Depășirea metafizicii conștiinței : Ființa / Artaud*. Proceedings of the 2006 Annual Conference of the Australasia Association for Drama, Theatre and Performance Studies, 2006, p. 1-11.
21. KABAT-ZINN, J. *Living Fully in Catastrophe: Using the Wisdom of the Body and Mind to Cope...*, Delta Trade Paperbacks, 1991.
22. KABAT-ZINN, J.. *Oriunde te duci, acolo ești: Meditația Mindfulness în viața de zi cu zi*. Cărți Hyperion., 2005a.
23. KABAT-ZINN, J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Londra: Piatkus, 2005b.
24. KABAT-ZINN, J. *Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness*. Cărți Piatkus, 2008.
25. KABAT-ZINN J. *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results* Gen. Hosp. Psychiatry, 1982.
26. KERSAW, B. *Radicalul în performanță: între Brecht și Baudrillard*, 1999.
27. LEHMAN, H.-T. *Teatru postdramatic*. Taylor și Francis, 2006.
28. LeJEUNE, C. *The Worry Trap: How to Break Free from Worry and Anxiety Using Acceptance..* New Harbinger Publications, 2007.
29. LINNDSAY E.K. et al. *Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT)*Clin. Psychol. Rev., 2017.
30. LUTZ A. et al. *Attention regulation and monitoring in meditation* Trends Cogn. Sci.,2008.
31. MAEX, E. (n.d.) *The Buddhist Roots of Mindfulness-Based Approaches*. Mindfulness Teaching 1 Curs Literature, Bangor University, 2006.
32. McBEE, Lucia. *Mindfulness-based elder care: A CAM model for frail elders and their caregivers*. Springer Publishing Co.,2008. Disponibil: <http://books.google.com/books?hl=ro&lr=&id=VO2oFdMbdUkC&pgis=1>.
33. PARSONS, Tony, 2006. Disponibil: <http://www.theopensecret.com/essays.htm>
38. SINGH, N. N. *Mindfulness: Un deget îndreptat către Lună*. Mindfulness, 1(1), 1-3, 2010. 10.1007/s12671-010-0009-2.
39. TRUNGPA SU. *Teatrul Occidental și celelalte: Utilizarea și abuzul Teatrului Oriental la Trungpa, C. și GIMIAN, C. R.* (2009). The Collected Works of Chögyam Trungpa: The art of calligraphy (fragmente...(p.704).Shambhala Publications. Disponibil: <http://books.google.com/books?id=172yMBZKvpEC&pgis=1>.
40. WIKIPEDIA - Mindfulness