

Attila BALÁZS
(Universitatea de Vest
din Timișoara) | **Între fugitiv și etern: sentimentul
de *flow* la cursurile de improvizație
în artele spectacolului**

„Bucuria nu depinde de ceea ce faci, ci mai degrabă de modul în care o faci.”
(M. Csíkszentmihályi, *Flow*)

Abstract: (The feeling of *flow* in improvisation classes in the performing arts): Tormented by the congeries of existential problems, thrown alone and restless on the *island of the world*, man needs a form of escape, of asserting his inner freedom. One of the ways of *perfect revelation* is art, because of its cathartic, therapeutic role, as Friedrich Nietzsche stated: “We have art so that the truth does not kill us”. An exemplary model of this creative, but extremely *elaborate* freedom is No theater. In his famous treatise “Seven Secret Treatises on Nô Theater”, the legendary Zeami compares the actor's art with the *revelation of the flower*, as in this enigmatic and forever *blooming flower* is the secret and the essence of the stage embodiment. Noting that the appears only to those actors who spend a lot of time looking for it. The gift with which the actor learns the techniques of interpretation is the seed from which the flower springs. That is why Zeami says that: “The flower is the soul that the actor puts in his art”, and the effort that the actor makes to teach him the *craft* is the seed. Following the path of theatrical pedagogy, it is important to note the importance of generating and awareness of the *feeling of the flow*. This feeling is seen as a *portal* to the elimination of inhibitions and in obtaining the freedom and creative spontaneity of the student-actor. *Flow* is an intense state of mind, which generates a state of floating, of overflowing joy, of total elimination of inner inhibitions. The *flow* is necessary, as it represents the *antechamber of creation*, summing up the state conducive to the initiation of the creative act.

Keywords: *flow, flower, seed, freedom, creation.*

Rezumat: Chinuit de amalgamul problemelor existențiale, aruncat singur și neliniștit în *insula lumii*, omul are nevoie de o formă de evadare, de afirmare a libertății sale interioare. Una dintre căile *revelației perfecte* este arta, datorită rolului ei catartic, terapeutic; celebră fiind expresia lui Friedrich Nietzsche: „avem artă pentru ca adevărul să nu ne ucidă”. Un model exemplar al acestei libertăți creatoare, dar extrem de elaborate, este teatrul Nô. În celebrul său tratat „Șapte tratate secrete de teatru Nô”, legendarul Zeami compară arta actorului cu *revelația florii*, întrucât în această enigmatică și mereu *înflorita floare* se află secretul și esența întrupării scenice. Cu precizarea că floarea se arată numai acelor actori care își petrec multă vreme căutând-o. Dăruirea cu care actorul învață tehnicile de interpretare este sămânța din care răsare floarea. De aceea, Zeami spune că: „Floarea este sufletul pe care actorul îl pune în artă sa”, iar efortul pe care îl depune actorul pentru a-i învăța *meșteșugul* reprezintă sămânța. Mergând pe drumul pedagogiei teatrale, trebuie remarcată importanța generării și conștientizării sentimentului de *flow*. Acest sentiment este văzut ca fiind un portal spre eliminarea inhibițiilor și în obținerea libertății și a spontaneității creatoare a studentului-actor. *Flow* este o stare de spirit intensă, care generează o stare de plutare, de bucurie debordantă, de eliminare totală a inhibițiilor interioare. *Flow*-ul este necesar, întrucât reprezintă *antecamera creației*, însumând starea propice pentru declanșarea actului creator.

Cuvinte-cheie: *flux, floare, sămânță, libertate, creație.*

Flow (din limba engleză: ‘flux, curgere, debit, curent’) a devenit un subiect popular în zilele noastre, deoarece din ce în ce mai mulți dintre noi doresc să afle cum să trăiască fericirea care să le ofere o revelație perfectă. Aceasta o putem experimenta la locul de muncă sau în familie, dar și în timp ce facem sport sau ascultăm muzică.

Dar ce este de fapt *flow*?

Flow este o stare de experiență perfectă, în care ne putem dedica atenția doar atingerii scopului unui anumit comportament, fără ca nimic să nu împiedice acest lucru.

Referitor la acea stare de experiență perfectă, un model exemplar și totodată clasic este teatrul No. La capătul acestei experiențe, întinse pe întreaga perioadă de viață a actorului, este cucerirea florii fără seamăn a artei. Experiența acestui „fără seamăn”, atinsă de actor prin arta sa, nu poate fi tradusă în cuvinte, întrucât este mai presus de puterea noastră rațională de înțelegere, asemenea strălucirii soarelui în miezul nopții.

Atunci când maestrul desăvârșit se află în posesia *Grației*, nimeni nu poate să explice prin cuvinte miracolul datorită căruia jocul său poate să miște și să transfigureze inimile oamenilor. „Frumusețea interpretării nu poate fi încadrată în nici o categorie cunoscută și este mai presus de ce poate percepe ochiul omului de rând. Aceasta este floarea fără seamăn” (Zeami 2011, 167).

Pasul următor al atingerii desăvârșirii este *Floarea profunzimii*, nivel în care atingerea măiestriei artistice poate să fie exprimată prin următoarea scriere zen: „Zăpada acoperă o mie de piscuri, mai puțin unul”. *Floarea seninătății* se conduce după dictonul: „Zăpada se așterne într-un vas de argint”, întrucât imaginea zăpezii albe, adunate în vasul de argint pur, exprimă eleganța desăvârșită, cât și seninătatea. Urmează *Floarea Adevărată*, sintetizată prin următoarea poezie: „Soarele apune prin cețurile strălucitoare / Înroșind piscurile munților până departe în zare”. Imaginea sugerată de poezie fiind următoarea: luminați de soarele ce coboară spre apus, munții apar roșii pe fundalul cerului senin. Aici ajunge actorul No după ce trece de nivelul *Măiestriei Atotcuprinzătoare*, făcând primul pas spre obținerea Florii. *Măiestria Atotcuprinzătoare* poate fi tradusă prin următoarea maximă zen: „Puterea de a descrie întru totul norii plutind deasupra munților, luna plutind deasupra mării”. Puterea de a descrie imensitatea și grandoarea acestor priveliști face parte din *Măiestria Atotcuprinzătoare* a actorului. Zeami insistă asupra faptului că, la acest nivel, actorul se află la o răscruce de drumuri, în sensul că acum învățacelul poate să meargă înainte spre drumul florii adevărate, sau poate regresa spre nivelele inferioare.

Frumusețea timpurie este etapa în care actorul trebuie să învețe să pășească întâi spre adevărata cale, și abia după aceea să învețe ce înseamnă de fapt calea.

Folosind metafora florală în definirea esenței teatrului No, Zeami consideră că a cunoaște Teatrul No este echivalent cu a cunoaște floarea, întrucât aceasta reprezintă cunoașterea supremă. Obținerea florii este condiționată de sacrificiul maxim al actorului, de renunțarea la toate tentațiile și dorințele unei vieți obișnuite. Floarea nu se poate obține decât dacă îți închini viața înfloririi și creșterii ei. Mergând pe acest drum îngust al inițierii scenice, actorul trebuie să aibă în vedere pericolul dispariției acesteia, pe traseul parcurgerii etapelor de inițiere.

În cazul actorului No, sămânța florii înseamnă antrenamentul îndelungat, ce corespunde fiecărei etape de vârstă a interpretului. Esențială fiind *arderea etapelor*, adică să-ți amintești ce ai învățat la început, dar apoi să pornești din nou de la zero; în sensul că, la fiecare etapă a vieții debutezi din nou ca și cum ar fi pentru prima oară.

Este adevărat că farmecul florii e fugitiv, ca roua de dimineață. În vederea înțelegerii acestui miracol al florii, Zeami îl dă exemplu pe tatăl său, ajuns la sfârșitul carierei. Dacă până atunci nu și-a pierdut floarea, înseamnă că era cea adevărată, floarea autentică. Conștient de faptul că floarea este în continuă schimbare, Zeami-tatăl renunță la rolurile grele din repertoriu, oferindu-le celor mai tineri, dar alegând pentru sine rolurile mai senine, mai calme. Prin această opțiune, el dovedește că floarea adevărată nu l-a părăsit niciodată și că era asemeni unui copac, care încă mai are puterea să înflorească. „Să ai grația maturității când ești tânăr, fără să pierzi grația tinereții când ești bătrân, un exemplu de cum să păstrezi vie floarea” (Zeami 2011, 10).

În consecință, floarea trebuie să fie obținută, prin talent, muncă și dedicație, la fiecare treaptă a carierei. Un artist desăvârșit va păstra, la baza măiestriei sale, inocența jocului din copilărie, prospețimea tehnicilor folosite de când era începător, siguranța în mișcare de la apogeul carierei, precum și calmul, stăpânirea de sine caracteristică celor trecuți de prima tinerețe. „Folosindu-se de toate florile pe care le are, el va apărea în fața publicului când cu înfățișarea unui copil, când cu cea a unui tânăr, când cu cea a unui bătrân, niciodată aceeași” (Zeami 2011, 11). Însușindu-și și etalându-și toate tehnicile și stilurile caracteristice fiecărei etape, actorul deține ceea ce se numește floarea trecutului și a viitorului.

Acești artiști sunt foarte rari, întrucât ei joacă în tinerețe roluri de actori în vârstă, cu o măiestrie profesională fără egal. Ulterior, ei sunt capabili să joace la bătrânețe roluri care să-i întinerească cu zece – douăzeci de ani. Actorul desăvârșit este acel actor care păstrează în sine prospețimea primelor roluri jucate în copilărie și în tinerețe, având totodată și știința folosirii tehnicilor dobândite în floarea vârstei. De aceea, actorul care renunță la stilurile experimentale de-a lungul carierei sale, seamănă semințe ale unor posibile flori. Dacă însă lasă aceste flori să se ofilească, fără să rodească, la sfârșitul fiecărei vârste va culege doar o ramură ruptă. Fericit e cel care culege fructul și adună semințele, având știința de a le răsădi și de a le aștepta înflorirea. Dar, asemeni cultelor inițiatice, învățăturile maestrului No trebuie să rămână secrete; căci, dacă secretul este păstrat, floarea va putea să crească.

Floarea actorului înflorește la fel de tainic și surprinzător în inima spectatorilor, fără ca aceștia să-și dea seama când, și mai ales cu ce mijloace înflorește. Singurul lucru de care trebuie să-și dea seama publicul este convingerea că are în fața ochilor săi ceva deosebit, care le stârnește entuziasmul; floarea actorului constând în capacitatea acestuia de a-și emoționa spectatorii, fără însă ca aceștia să-și dea seama cum și când s-a întâmplat acest miracol.

Păstrarea cu sfințenie a tainei va aduce negreșit înflorirea, generație după generație a florii noastre. Dacă se păstrează secretul floarea va crește, dacă nu, se va ofili.

Așa cum se spune în budism, binele și răul se manifestă într-un alt mod, dar sunt același lucru. Dacă jocul actorului place spectatorilor, floarea își va deschide petalele, dar odată cu schimbarea publicului putem să avem surpriza ca același rol, jucat în fața unui altfel de public, să nu aibă nici pe departe un asemenea succes. În consecință, floarea poate să însemne altceva pentru fiecare din noi, întrucât fiecare floare este altfel, dacă toate sunt autentice.

Sigur că, dincolo de toate meandrele artei actorului, ceea ce se urmărește în spațiul sacral al scenei este realizarea frumuseții supreme, frumusețe ce transcende orice formă fizică. În teatrul No, frumusețea supremă se găsește, în principiu, atât în dans, cât și în cântec, sau în măiestria interpretării. De multe ori, actorii în vârstă, cu toate că sunt în posesia frumuseții fără seamăn, se află în imposibilitatea să o definească. Căci, parfumul florii plutește inefabil și tainic.

Zeami mai precizează că, floarea se arată numai și numai celor care își petrec multă vreme căutând-o, întrucât floarea reprezintă însăși esența artei actorului, secretul acesteia. Floarea tânărului actor este una vremelnică, datorată frumuseții vocii și înfățișării acestuia, caracteristice vârstei. În această etapă, acest gen de floare îi va vrăji pe spectatori. Dar, așa cum apare de la sine, se va scutura tot de la sine, asemeni florilor de câmp. Floarea tinereții nu-și va răspândi parfumul proaspăt, decât pentru o scurtă perioadă de vreme, iar faima înflorii sale nu e de durată.

„Adevărata floare, răsărită din artă, sacrificiu și măiestrie, înflorește și se scutură după voia actorului; anotimpul ei de glorie e mult prea lung... Floarea este sufletul pe care actorul îl pune în arta sa, iar efortul de a-i învăța meșteșugul reprezintă sămânța... Dacă petalele iluminării răspândesc deja lumina nepieritoare, fructul înțelepciunii supreme va rodi de la sine” (Zeami 2011, 55).

În același timp, Zeami atrage atenția asupra necesității ca fiecare actor să-și găsească stilul propriu, nu înainte de însușirea tuturor tehnicilor cunoscute. Numai după ce a ajuns la esența propriei sale arte, actorul trebuie să caute singur metodele de a-și folosi propria măiestrie și grație desăvârșită; întrucât nu există pe lume floare care să nu-și scuture petalele. De aceea, în acest gen de artă, schimbarea și noutatea alcătuiesc farmecul florii, întrucât aceasta trebuie să ne surprindă mereu, căpătând noi și noi forme. „Cine a învățat tot ce presupune arta va face să înflorească în fiecare anotimp o altă și o altă floare. În concluzie, floarea trebuie să fie mereu proaspătă pentru a stârni interes în sufletul oamenilor” (Zeami 2011, 125).

Arta, prin puterea ei cathartică, are puterea de a transcende banalul existențial, de a provoca acea stare de experiență perfectă, inefabilă. În ce condiții poate apărea această stare? Cum o putem aplica în procesul de învățare, în jocuri, în relații, în situații dramatice sau chiar în activitățile noastre de zi cu zi? Căutăm răspunsuri la aceste întrebări pe baza cărții lui Mihály Csikszentmihályi *Flow (Fluxul)*, publicată în 1997, la Budapesta.

„Atunci când stăm pe malul unui râu și privim cum trece apa, putem vedea frumusețea curgerii în acțiune. Apa curge și se mișcă în mod natural, într-o direcție constantă. Are energie, putere, certitudine, iar din această combinație rezultă un

sentiment de calm și de unitate cu lumea din jur. Cele mai bune momente apar, de obicei, atunci când corpul și mintea omului au fost încordate la limită maximă într-un efort autoimpus de a crea ceva dificil și valoros” (Csíkszentmihályi 1997, 7).

Flow este o stare de spirit intensă concentrată asupra unei activități; o stare de concentrare totală în care motivația este împinsă la maximum. Lumea exterioară este exclusă din această experiență, iar individul își îmbunătățește performanța prin trăirea propriilor emoții, datorită plăcerii pe care o găsește în activitatea pe care o desfășoară. Ca stare emoțională, ea este însoțită de o senzație de plutire sau de o bucurie debordantă, nestăvilită, lăsându-te purtat de acțiune, de experiență. Sentimentul care te cuprinde în astfel de momente este acela de împlinire. În termeni psihologici, *flow* înseamnă plutirea într-o anumită acțiune.

Csíkszentmihályi remarcă faptul că persoanele cu anumite trăsături de personalitate pot experimenta *flow*-ul mai ușor și mai des decât altele. Aceste trăsături sunt: curiozitatea, perseverența, eliberarea de egocentism și plăcerea de a se aventura doar de dragul aventurii.

Conform autorului acestui concept, oamenii trăiesc experiența *flow*, însoțită de următoarele caracteristici:

1. obiective clare, în concordanță cu abilitățile proprii;
 2. o concentrare puternică a minții;
 3. dizolvare a percepției conștiente în conștiința de sine - dispare conștiința ego-ului;
 4. pierdere a percepției timpului;
 5. răspuns imediat la indicii care apar în timpul activității (feed-back);
 6. echilibru între abilitățile proprii și dificultatea sarcinii – sarcina nu este prea ușoară, dar nici prea dificilă, este exact ceea ce trebuie;
 7. renunțarea la controlul asupra situației – dispare teama de cursul evenimentelor, prezentul este cel care contează;
 8. activitate compensatoare din interior – succesul este o experiență;
 9. persoana este total scufundată în ceea ce face și se identifică cu ceea ce face.
- Nu este necesar însă ca toate aceste caracteristici să fie îndeplinite pentru o experiență de *flow*.

Având în vedere toate acestea, să vedem cum și cu ce eficiență pot fi ele aplicate la orele de improvizație și în educația dramatică:

1. *Obiective clare, în concordanță cu abilitățile proprii*

Alegerea exercițiilor și jocurilor dramatice trebuie să fie în primul rând adecvată nivelului studenților. Principiul gradualismului ar trebui să ghideze profesorul, încurajând studenții la început cu exerciții simple de cunoașterea sinelui, apoi progresând către situații mai complexe, tocmai pentru a evita sentimentul eșecului. Incertitudinea și contradicțiile sunt factori care pot apărea în orice moment al procesului de creație, dar pot fi gestionate în mod pozitiv prin anticiparea și exploatarea lor în mod corespunzător. Varietatea menține viu procesul creativ, ducând la un flux perpetuu de regenerare. Menținerea sentimentului de *flow* poate fi cel mai adesea împiedicată de

apatie, plictiseală sau nervozitate. Apatia poate fi o problemă, mai ales atunci când sarcinile trasate nu sunt suficient de provocatoare, iar abilitățile sunt scăzute, astfel încât nu se manifestă niciun interes față de sarcina respectivă. Plictiseala apare atunci când provocarea este scăzută, dar abilitățile studenților depășesc cu mult provocarea. În cele din urmă, nervozitatea se poate instala atunci când sarcinile care ne sunt prezentate sunt atât de dificile încât duc la stres. Sentimentul de *flow* apare atunci când provocarea se potrivește cu nivelul de abilitate. Foarte greu de atins, dar merită tot efortul pentru acele câteva momente de grație.

2. *Concentrare puternică a minții*

Nu conștientizarea ajută în primul rând la controlul conștiinței, ci claritatea scopului și capacitatea de a exclude mediul înconjurător pe cât e posibil. Obiectivele clare și lipsite de ambiguitate trebuie canalizate numai înspre temă, excluzând orice altceva. Concentrarea nu înseamnă rigiditate în abordarea unei probleme, ci relaxare, ceea ce duce la deschidere față de parteneri și creează situații noi aproape imperceptibile. Pentru a restrânge suficient de mult conștiința asupra obiectivului dorit, studenții trebuie să treacă prin mai multe etape. Primul pas este identificarea problemei în sine, recunoașterea ei și eliminarea elementelor care ar putea distrage atenția. Apoi vine faza de latență, în care ideea se coace și iese la iveală. Aceasta este bătălia dintre conștient și inconștient, unde inconștientului ar trebui să i se permită să predominie. Sarcina conștiinței este de a organiza. Dacă totul funcționează bine, atunci este de așteptat să apară momentul iluminării, acea scânteie divină care poate deveni o rază de lumină călăuzitoare. În etapa finală, elaborarea, crearea, realizarea rezultatului este acțiunea fizică în sine. Sentimentul de *flow* apare în momentul iluminării și persistă ca o forță de susținere până în stadiul final. Acest proces este uneori o agonie de câteva ore, alteori o chestiune de secunde. Exercițiile de relaxare, meditative și repetitive ajută ca procesul de focusare-reacție-elaborare a situațiilor dramatice de pe scenă să devină o chestiune de secunde. Pentru a transforma acest lucru dintr-un fenomen ocazional într-un proces, este nevoie de un calm interior și răbdare cu sine din partea ambelor părți.

3. *Dizolvare a percepției conștiente în conștiința de sine – dispare conștiința egoului*

Să nu uităm că *flow* a fost generat de căutarea fericirii și că, în acest caz, ne referim doar la aplicarea sa într-un domeniu specific. Aceasta necesită un angajament, o implicare activă, o deschidere la stimuli externi, o imersiune într-o lume interioară. Calea spre aceasta poate fi parcursă prin exerciții de relaxare și dezvoltarea abilităților de concentrare a tinerilor actori. Apoi vine rândul profesorului de a alege activități provocatoare dintr-un spectru larg. Începând din acest stadiu experiența timpului și a sinelui este modificată prin aplicarea lor în activitățile respective. O condiție esențială pentru aceasta este renunțarea la ego, unde împlinirea poate fi obținută individual sau chiar în grup. Tot ceea ce este necesar este acceptarea sinelui și a celorlalți așa cum sunt ei. Aici nu facem nicio distincție între exercițiile situaționale și rolurile dramatice. Experiența a arătat că acest lucru poate fi declanșat uneori de lucruri banale, lucruri care par să nu aibă nicio legătură cu subiectul. Dar dacă te lași dus de val și nu dictezi

cu forța, dintr-o dată totul este conectat. Spontaneitatea comportamentală a studenților poate fi o cheie esențială în abordarea situațiilor dramatice.

4. *Pierdere a percepției timpului*

„*Flow* este fenomenul în care devenim atât de absorbiți de o activitate încât orice altceva o eclipsează, experiența în sine devine atât de plăcută încât vrem să continuăm activitatea cu orice preț, doar de dragul ei” (Csíkszentmihályi 1997, 7).

Atunci când proporțiile sunt schimbate, limitele timpului sunt eliminate și timpul subiectiv domină complet timpul obiectiv. O operă de artă operează, de obicei, cu un timp comprimat, adică aceasta comprimă una sau mai multe vieți într-un spectacol prin intermediul unei întâmplări prezentate. În același timp, un moment dramatic poate fi dilatat și poate dura mai mult decât în viața reală.

5. *Răspuns imediat la indicii care apar în timpul activității (feed-back)*

Spre deosebire de factorii externi, reacțiile personale sunt cele mai importante în cazul nostru. Studenții trebuie să înțeleagă că nu sunt determinați de circumstanțe, ci pot influența mediul înconjurător prin reacțiile lor. Ceea ce este decisiv este modul în care abordează mediul în care se află pe moment și reacționează la circumstanțe și la emoții. Orice activitate fizică poate fi o modalitate de a experimenta sentimentul de *flow*. Nu numai mișcarea corpului în sine este cea care creează *flow* - prezența și disciplina minții sunt la fel de necesare. În starea de plutire oferită de *flow*, oricine este capabil să ofere un feedback imediat, astfel încât să poată sări peste conștiință și să se lase ghidat necondiționat de sinele instinctual.

6. *Echilibrul între abilitățile proprii și dificultatea sarcinii*

În cadrul exercițiilor individuale de pregătire teatrală, relaxarea trebuie să fie punctul central al dezinhibării, apoi se trece treptat prin exerciții în perechi la exerciții în grup. Sentimentul de *flow* nu apare din prima clipă, așa că trebuie să așteptăm cu răbdare până când situația se intensifică și se adâncește până la punctul în care este aproape autoexcitantă. Starea de *flow* apare undeva între frustrare și sațietate. Este un interval foarte îngust, dar cei care reușesc să îl găsească sau să îl simtă, vor experimenta o eliberare extraordinară, care poate dura mult timp.

7. *Renunțare la controlul asupra situației*

Acțiunile sunt hotărâte și impuse de către profesor sau sunt alese de către studenți pe parcursul exercițiilor sau situațiilor dramatice. Se poate spune că suntem cu toții motivați în orice situație. În cazul motivației exterioare, scopul realizării unei acțiuni este acela de a obține anumite rezultate. În acest caz, motivația acțiunii nu este plăcerea activității în sine, ci conformizarea cu regulile jocului dramatic sau al scenariului din textul dat. În cazul motivației interioare, acțiunea este determinată de dorința de a dobândi cunoștințe despre sine și despre lume. În acest caz, comportamentul este determinat de interes, prin acțiuni care aduc noutăți și provocări. Persoanele motivate intrinsec nu așteaptă recompense în schimbul comportamentului lor. Scopul este ca studentul să ajungă, fără ajutorul profesorului, la o exprimare a conceptului de sine. Motivația interioară duce la o creativitate mai mare și la o gândire flexibilă.

8. *Activitate compensatoare din interior – succesul este o experiență*

În general, scopul studentului pe parcursul orelor, este de a se strădui să se realizeze pe el însuși. Problema apare când profesorul vrea să se realizeze prin student. Comportamentul studentului trebuie orientat spre soluții proprii, și nu spre egocentrism. Acesta ne oferă capacitatea de a rezolva chiar și sarcini neplăcute sau neașteptate. Experiența autonomiei interioare este cea care aduce libertate în luarea deciziilor. Necesită o reinnoire constantă și o nevoie permanentă de schimbare, precum și capacitatea de a o menține și de a trăi și accepta experiențe intense. Acest lucru poate fi realizat doar într-o relație profundă și sinceră, fără prejudecăți din ambele părți.

9. *Persoana este total scufundată în ceea ce face, se identifică cu ceea ce face*

Flow-ul apare atunci când corpul, intelectul, emoțiile și spiritul nostru se aliniază în mod natural și ne mențin într-o anumită zonă de conștiință. Atunci când existăm într-o astfel de stare de conștiință, apropiată de meditație, avem mai multă energie, concentrare și putere decât atunci când lucrăm în mod obișnuit. *Flow* ne ajută să găsim bucurie și în majoritatea activităților teatrale de rutină, sau practica repetitivă în dezvoltarea abilităților.

Etaplele descrise mai sus au fost împărțite pe capitole, dar toate sunt întrepătrunse și nu pot fi separate unele de altele. Un proces se îmbină cu celălalt, completându-se reciproc, pentru a ne aduce la un anumit sentiment de plutire interioară.

Dacă studenții sunt deschiși să își experimenteze propriile sentimente, nu se tem de ele, au încredere în sentimentele lor, nu le pun la îndoială, sunt deschiși să experimenteze lumea, pot trăi o viață plină de sens, de provocări și emoții personale.

În concluzie, sentimentul de *flow* este o stare de libertate. Cu toate acestea, *flow* nu este o acțiune conștientă, ci mai degrabă o stare de spirit pe care o permitem să ni se întâmple. Oricât de ciudat sună, dar doar conștiința noastră poate perturba *flow*-ul. De îndată ce înlăturăm obstacolele, putem recunoaște când ni se întâmplă. Acest lucru presupune o prezență activă în prezent. Dacă trăim în trecut sau în viitor, nu experimentăm bucuria activității. Trebuie doar să învățăm să îmbrățișăm prezentul, să spunem „da” oricărei situații și să apreciem frumusețea vieții.

Referințe bibliografice:

- Artaud, Antonin. 1997. *Teatrul și dublul său*. Traducere de Vochița Sasu și Diana Tihu-Suciu. Cluj-Napoca: Editura Echinoc.
- Banu, George. 2017. *Scena lumii*. București: Editura Polirom.
- Brook, Peter. 2018. *Punct și de la capăt*. Traducere de Dana Ionescu. București: Editura Nemira.
- Brook, Peter. 2000. *Spațiul gol*. Traducere de Ana Rotescu. București: Editura UNITEXT.
- Csikszentmihályi, Mihaly. 1997. *Flow – Fluxul. Psihologia experienței perfecte*. Budapesta: Editura Akadémiai Kiadó.
- Șerban, Andrei. 2000. *Întoarcerea acasă*. București: Editura UNITEXT.
- Zeami. 2011. *Șapte tratate secrete de teatru Nô*. Traducere de Irina Holca. București: Editura Nemira.

Webografie

Flow, [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)).