

LBRIS

We know
books

Ștefania Dudău

Prinzătorii de Vise

Manifestarea iubirii de sine
și a curajului de a fi imperfect

Instrument psihoterapeutic
prin artă teatrală și metaforă

LETRAS
Promovăm autorii români

CUPRINS

ÎNCEPUTUL	9
PROMISIUNE CĂTRE VIAȚĂ.....	9
MEMORIILE UNEI ADOLESCENTE	10
INTRODUCERE.....	15
CUM A LUAT NAȘTERE PROIECTUL ȘI EFECTELE ACESTUIA.....	15
CUM POȚI CREA O PIESĂ DE TEATRU CU ROL TERAPEUTIC PENTRU UN GRUP DE ADOLESCENȚI SAU TINERI ADULȚI ÎN CALITATE DE CONSILIER, PSIHOLOG, PSIHOTERAPEUT	21
FORMAREA GRUPULUI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ.....	21
CONTURAREA PERSONAJELOR — EXERCIIII DE DEZVOLTARE PERSONALĂ	22
CURAJUL DE A FI IMPERFECT ALĂTURI DE 20 DE SECUNDE DE CURAJ CARE ÎȚI POT SCHIMBA VIAȚA	39
PRINZĂTORII DE VISE -PIESA DE TEATRU 63	
PERSONAJELE.....	65
ACTUL I.....	70
ACTUL AL II-LEA (1900).....	80
ACTUL AL III-LEA (2019)	89
DESPRE PUTEREA PSIHOTERAPEUTICĂ A PRINZĂTORILOR DE VISE.....	96
PUTEREA NUMELUI, POVESTEA NUMELUI SAU SIMBOLISTICA	97

EXPLORAREA METAFOREI..... 98

CAIET DE LUCRU PENTRU ADOLESCENȚII

PARTICIPANȚI..... 105

CONȘTIENȚĂRI, MOMENTE AHA ȘI REVELAȚII: 105

CE AI AFLAT DESPRE TINE ÎN TOATĂ ACEASTĂ

EXPERIENȚĂ?..... 106

REPLICILE FAVORITE 107

CE ÎMI PLACE LA PERSONAJUL MEU?..... 108

CE ÎMI PLACE LA ALTE PERSONAJE DIN PIESĂ? 109

CUM ÎMI IMAGINEZ / MI-AM IMAGINAT COSTUMUL

PENTRU SCENĂ?..... 110

CUM MANIFEST IUBIREA DE SINE? CE IAU LA

REPETIȚII CU MINE? 111

GÂNDURI ȘI RECUNOȘȚINȚĂ MANIFESTATĂ 112

CONȘTIENȚIZARE DE FINAL..... 113

DESPRE AUTOR 115

CONȘTIENȚIZARE DE FINAL 123

APRECIERI 128

CUPRINS..... 135

Introducere

Cum a luat naștere proiectul și efectele acestuia

De la un grup de dezvoltare personală, la un spectacol pe scenă.

Am vizualizat și am lansat intenția de proiect amplu de creație încă de la început. Să se construiască treptat și adolescenții să fie încântați de ceea ce reușesc să facă. În același timp, am lăsat ca etapele să curgă în ritmul lor, nu am forțat, tocmai de aceea vorbim de câteva luni bune de lucru. Cu toate acestea, la început nu eram sigură că va exista un casting sau că participanții vor continua după casting, nu mai făcusem un astfel de proiect și necesita multă implicare și să îți dai voie să te descoperi. Iar ei aveau nevoie, în primul rând, să își dea voie să se descopere, să înceapă drumul către Sine.

În perioada în care mi se contura ideea de teatru, am văzut piese de teatru atât în București, cât și în Londra. Am conștientizat și concluzionat că pot fi și ipostaze actuale sau oglinzi ale lor și, cu atât mai mult, vedeam formatul de piesă de teatru. Și am îndrăznit și mai mult, o piesă de teatru construită de la zero, adică inclusiv textul să fie scris în acest grup, în mod special, astfel încât să aibă sens pentru ei.

Acest detaliu dă proiectului unicitate și autenticitate. Apoi, am lăsat ca fiecare etapă să curgă în ritmul ei. Totul s-a legat pur și simplu natural. Probabil că era momentul potrivit atât pentru adolescenți, cât și pentru mine.

Acest proiect și ceea ce am trăit în cadrul grupului de dezvoltare personală și apoi la repetițiile pentru spectacol, m-au făcut să pierd noțiunea timpului. Și asta înseamnă pasiune. Creativitate manifestată. Cel puțin atunci când am scris scenariul, eram cu totul în poveste.

O perioadă m-am blocat, nu reușeam să aduc în aceeași poveste personaje atât de diferite. Nu eram mulțumită de ceea ce scriam absolut deloc. Apoi, mi-am dat seama că pot face poveste în poveste, o incursiune a iubirii în timp.

Am scris două săptămâni încontinuu, până când s-a așezat frumos pe hârtie. Le-am prezentat scenariul și am așteptat reacțiile adolescenților. Au fost surprinși în mod plăcut și impresionați că am reușit să scriu textul scenariului. Au zis: „E wow”. Mă tot întrebau dacă l-am scris chiar eu.

Am simțit că am învățat de fapt ce înseamnă să dai sens lucrurilor cu adevărat. Acest spectacol conține și bucăți din mine (sau fațete ale mele).

Simt că am crescut împreună cu acest grup, făcând acest spectacol. Și eu am primit de la grup încurajare și încredere.

Apoi, am vrut ca spectacolul să fie complex, să îi atingă pe adolescenți și să ajungă și la alți oameni. Și acest lucru înseamnă să te sensibilizeze prin simțuri, emoții, să îți placă și vizual și auditiv, iar textul să te lase pe gânduri. Să producă un declic, un moment “AHA”, o conștientizare, să îți trezească ceva în corp, să îți rămână în minte o replică sau o ipostază. Am început să construiesc și în această construcție au ieșit la iveală părți din mine neexplorate până atunci.

Sunt devoratoare de filme și am un set de filme de referință. Îmi place să urmăresc evoluția personajelor în poveste, îmi place muzica de cinematografie, îmi place să scriu, citesc diversificat, am călătorit destul de mult, mă interesează arta. Cred că s-au îmbinat toate și a ieșit acest spectacol.

Proiectul a avut o mare calitate: apartenența la grup. Psihoterapia de grup poate oferi o experiență bogată participanților. Fiecare persoană este unică în felul ei și poate aduce un aport semnificativ pentru ceilalți participanți, prin simplul fapt că are o altă poveste, o altă logică privată, o altă viziune sau perspectivă și percepe lucrurile diferit.

Cred foarte mult în puterea grupului și tocmai de aceea psihoterapia de grup este una dintre preferatele

mele, probabil și pentru că pot aduce idei creative în organizarea acestor grupuri.

We know
books

Scopul terapiei este de a îndrepta creativitatea participanților spre comportamente productive care să aducă substanță, energie, bucuria de a fi aici și acum.

În acest grup, alcătuit din 9 adolescenți și 3 copii, toți participanții și-au descoperit resurse interioare, și-au identificat calități și pe unele dintre ele le-au și întărit, s-au adaptat, au fost liberi să se exprime, au primit încurajare, au asimilat în mod natural concepte precum: iubirea de sine, acceptarea, încrederea în sine, exprimarea feminității, autenticitatea, unicitatea, responsabilitatea, inovația, creativitatea, originalitatea, bunul simț comun, logica privată, puterea de a alege — liberul arbitru, puterea lui „împreună”, curajul de a fi imperfect, principiul holismului, igiena mentală.

Contribuția pe care grupul de dezvoltare personală a adus-o în viața adolescenților este faptul că le-a oferit o nouă perspectivă din care să își poată lua ce au nevoie, ce rezonază cu ei, ce le place și să fie conștienți de faptul că pot face alegeri bune. Și înseamnă foarte mult ca proces psihoterapeutic. Vorbim despre o evoluție. Totul poate fi și altfel!

Prin modul natural de dezvoltare, ce a respectat ritmul participanților, proiectul aflat în etapa de

punere în scenă sub forma unui spectacol a atras în jurul lui oameni din diferite domenii de activitate care au dorit să aibă o contribuție în ceea ce privește desfășurarea spectacolului.

Evoluția acestuia era deja cu mult peste ceea ce îmi imaginam eu la debutul proiectului și a fost necesar să existe oameni cu suflet care să se implice în organizarea culiselor, promovarea și organizarea ca pe un real eveniment de premieră, întâmpinarea și ghidarea invitaților, gestionarea relației cu echipa teatrului, buna desfășurare a coloanei sonore, încurajatori mulți.

Seara premierei și energia acestui proiect au atras cei mai potriviți oameni ca rezonanță și ca suflet pentru toate aceste roluri și sunt foarte recunoscătoare pentru o așa evoluție și pentru un astfel de impact. Puterea proiectului a atins momentul maxim în seara premierei.

Eu sunt mai mult om de culise

LBRIS | We know books

Îmi amintesc că — înainte de a pune pe hârtie scenariul piesei *Prinzătorii de Vise* — am făcut și eu exercițiile de dezvoltare personală de la care a pornit totul și care au oferit detalii semnificative ce au ajutat la conturarea personajelor.

Povestea mea se numea *Omul din culise*. Această piesă de teatru m-a încurajat și pe mine să ies pe scenă, în fața oamenilor și să mă exprim în fața publicului.

Nu e ușor să ieși din culise și să te prezinți bine pe scenă. Și cel mai important lucru pe care l-am învățat natural, prin confruntare sau expunere, este cât de importantă poate fi grija față de tine și atenția la nevoile tale.

Dacă liderul, coordonatorul sau persoana din culise, cea care trage sforile nu e echilibrată, ce se va vedea pe scenă nu va fi bine, actorii nu vor fi bine.

Fără culise nu ar exista scena. Așa că această experiență m-a ajutat să înțeleg cât de importantă e munca mea și că trebuie să fiu atentă și cu mine, așa cum o fac cu ceilalți. Am exersat din plin iubirea de sine și eu, nu doar participanții la grup.

Cum poți crea o piesă de teatru cu rol terapeutic pentru un grup de adolescenți sau tineri adulți în calitate de consilier, psiholog, psihoterapeut

În continuare voi descrie etapele prin care poți crea o piesă de teatru unică și cu semnificație și de unde se extrage seva necesară pentru un conținut bun.

Formarea grupului de dezvoltare personală

Fiecare psihoterapeut sau specialist stabilește detaliile de prezentare ale acestui grup în funcție de propria viziune, personalitatea lui, energia și stilul personal de scriere.

Eu am organizat un casting în care selecția s-a făcut în mod natural. În urma acestuia, în grup au rămas adolescenții care aveau motivație intrinsecă, interes și energie pentru a se implica și totodată cei care și-au dat voie — încă din momentul castingului — să intre într-un proces propriu de descoperire prin dezvoltare personală.

Au existat probe artistice pregătite de mine anterior și fiecare participant a trecut prin ele. Am vrut să fac o introducere în lumea artei, a personajelor și a costumelor de scenă încă de la casting, astfel încât după probe am mers cu toții pentru a ne conecta cu

ambientul artistic la un eveniment stradal organizat în perioada respectivă pe Calea Victoriei.

LIBRIS We know books

Conturarea personajelor

Exerciții de dezvoltare personală

1. Ce personaj sunt?

Identificarea calităților și a punctelor tari — prin realizarea și umplerea unui borcan în format fizic care va conține toate calitățile și punctele forte ale participanților. ***calități***.

Grupul contribuie cu atribuirea de ***calități*** sau alte puncte forte pe care participanții nu le văd la ei.

Misiunea pe care o am de îndeplinit

Cum îmi folosesc calitățile și puterile în misiune? Ce nu știam despre mine și am descoperit ca punct forte? Ce vulnerabilități simt că am? În ce fel mă încurcă sau mă ajută vulnerabilitățile mele în rutina zilnică sau în situații limită?

Dacă aș avea un toiag de mag și aș putea schimba povestea mea de viață, cum ar fi aceasta?

2. Creează o scurtă poveste cu personajul imaginat, conturat de tine, folosind calitățile și puterile identificate.

Titlul poveștii va fi următorul: ***Lumea mea interioară***. Poți adăuga și conștientizările pe care le-ai avut atunci când ai trecut prin primul exercițiu și le poți prezenta în ce formă simți că au sens pentru tine.

3. Art-therapy – Lumea mea interioară în acuarelă

Desenează liber — exact așa cum simți în acest moment — *lumea ta interioară*.

Observă ce transmite desenul tău: armonie sau tumult, un conflict interior, o metaforă revelatoare a ceea ce te ține pe loc sau un blocaj?

Poate fi o discuție a planșelor în mod individual, dar și ca o dezbatere în cadrul grupului, pentru a împărtăși cu generozitate ce aduc ele în atenție, astfel încât să crească puterea grupului prin apartenență.

Conștientizările pot fi puternice și pot revela real și simplu cum simțim interiorul nostru și cum putem reda lumea noastră interioară prin culori, forme, lumini și umbre. Ulterior, impactul vizual poate conduce către acel moment *AHA* de descoperire. Metaforele revelate pot exprima conflictul interior.

Pot fi declicul ce dă restart stilului vieții noastre sau scenariului de viață.

LBRIS

We know
books

4. Triunghiul Iubirii – un concept care la bază îi aparține autoarei Lise Bourbeau.

Acest concept de dezvoltare personală spune că ceilalți sunt cu tine așa cum ești tu cu ei și așa cum ești tu cu tine însuși.

Lise Bourbeau îl numește *Triunghiul Vieții*, însă, cum eu asimilez viața cu iubirea, am numit exercițiul *Triunghiul Iubirii*. Practic, în exercițiu ne imaginăm un triunghi echilateral. Tu te afli în interiorul acestui triunghi ca individ, om, suflet, ca tot ceea ce ești tu. Latura de jos a triunghiului, adică baza acestuia, reprezintă iubirea de sine. Celelalte două laturi ale triunghiului reprezintă iubirea ta pentru ceilalți, adică iubirea pe care o dăruiești și iubirea pe care o primești tu de la ceilalți. Însă, fără latura de baza activă, nici celelalte două nu se pot manifesta cu toată puterea lor. Armonia interioară este dată de manifestarea iubirii pe toate cele trei laturi, pornind de la iubirea de sine.

(Exercițiu de explorare în cadrul grupului de dezvoltare personală cu privire la nevoile esențiale emoționale.)



Iubirea de sine