

Alina Herescu

GHID EXPERIENȚIAL DE CREAȚIE CONȘTIENTĂ

Redactare & DTP: Radu Toderici
Coperta: Alina Herescu & Aurel Asanache

© Alina Herescu, 2024
© UArtPress, 2024
© Editura Universitaria, 2024

Universitatea de Arte din Târgu Mureș
Editura UArtPress
Director: Traian Penciu
Târgu Mureș, str. Kőteles Sámuel nr. 6
540057, România
web: uartpress.ro

Editura Universitaria, Craiova
str. A.I. Cuza, nr. 13, Craiova,
cod poștal 200585, România
web: editurauniversitaria.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HERESCU, ALINA

Ghid experiențial de creație conștientă : forme de cunoaștere unitară în flux / Alina Herescu. - Târgu Mureș : UArtPress ; Craiova : Universitaria, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8325-76-7

ISBN 978-606-14-2061-2

Alina Herescu

GHID EXPERIENȚIAL
DE CREAȚIE CONȘTIENȚĂ
Forme de cunoaștere unitară în flux

Editura UArtPress
Editura Universitaria
2024

Dedic această lucrare ficei mele, Elida Nectaria Herescu,
și părinților mei, Dorina și Dorinel Herescu,
cu recunoștință și iubire infinite

MOTTO:

Întregul Univers sălăşluieşte
în inima creatorului şi aşteaptă
ca acesta să găsească
cheia porţilor lumii.

I

CUVÂNT ÎNAINTE: PUNTEA DE LEGĂTURĂ

Această lucrare reprezintă partea mea preferată din ampla cercetare despre *creația conștientă* și *unitatea cunoașterii*, aceea *experiențială*, fără de care cunoașterea și transformarea evolutivă nu pot exista. Din acest motiv, am ales să-i consacru un loc aparte, de sine stătător. Voi deschide această zonă mai intimă a cercetării cu o mărturisire din același registru, pentru că această parte e poate cel mai mult despre și pentru fiecare din noi și despre perlaborarea noastră creativă. Povestea este despre cum am depășit cel mai greu prag al carierei mele, devenind.

„Niciodată să nu spui niciodată” este o zicală înțeleaptă pe care am înțeles-o ceva mai târziu, după ce viața m-a contrazis de suficient de multe ori. În acest sens, m-am trezit ca peste noapte doctorand la Universitatea de Arte din Târgu Mureș, fără să mă fi văzut vreodată în această ipostază. Am ales intuitiv tema de cercetare, în noaptea de dinaintea examenului. Acesta poate fi perceput ca un gest de superficialitate, însă se pare că în subconștientul meu, Sursa creației, a fost acolo o inteligență superioară ce, în fața unei porți către necunoscut, a făcut cea mai bună alegere. Tema mi-a devenit cel mai bun ghid în toată călătoria, primind doar nuanțe

noi, deschizând direcții noi de cercetare și descoperire, timp de șapte ani și continuând încă, pentru că ea cuprinde totul. Cu toate acestea, am început să scriu teza de doctorat cu mare greutate, pentru că o percepeam ca pe ceva din afara câmpului meu de interes și de expertiză. Mă simțeam, așa cum consideră mulți din sistem, un artist, un practician care trebuie prin conjunctură să fie deștept cu orice preț, la nivelul unui teoretician de carieră. Mă speria ideea de teză științifică, eu percepându-mă ca practician până în măduva oaselor. Eram pregătită să renunț în orice moment, ca orice perfecționist redutabil, care nu poate accepta să facă un lucru altfel decât perfect – ceea ce se numește auto-sabotaj, în termeni psihologici. Din fericire, altă parte din mine nu m-a lăsat însă să renunț. Poate că la început a fost credința că orice lucru început trebuie dus la bun sfârșit. Nu mă mai risipesc în nuanțe, că poate le cunoașteți și voi, cert e că simțeam o mare agitație și multe conflicte se generaseră între diversele aspecte ale psihismului meu, toate cu intenții bune, de altfel, dar care nu mă lăsau să avansez, cu atât mai puțin să fiu creativă (o caracteristică a Sinelui, a Esenței). De ce toate acestea? Pentru că eu mă lăsasem furată de toate aceste presiuni, tensiuni,

credințe și aspecte din exterior (în mare parte) sau internalizate, preluate de la alții (formatori) cândva ori chiar reacții la toți acești stimuli exteriori, când nu aveam resorturile adultului matur. Iar eu, cu adevărat, „nu eram acasă”. Sinele meu creator/ Esența mea era aproape total obturat(ă) de toată această „hărmălaie” a copiilor interiori răniți, revoltați (pompierei/ soldați), protectori strategici (generali), ba chiar și de cel exterior (căci tocmai devenisem și mamă). Treptat, am început să fac ceea ce era esențial, să mă întorc la mine, la esență, și să fac ca acest demers să fie al meu, procesul meu, prin cunoașterea mea, realizările mele împărtășite, să fie și pentru ceilalți, exact așa cum se întâmplă în experiența spectaculară. Am realizat astfel că e important să evaluez unde sunt eu în acest demers, unde mă plasez eu, care este intenția mea, care e scopul, care sunt atuurile pe care mă pot baza întotdeauna (creativitatea, experiența, curiozitatea) și care pot funcționa și în acest context, instrumentele mele de putere și mai ales așteptările pe care le am eu de la acest demers (și nu alții). Am realizat, spre exemplu, că și așteptările mele erau prea mari, din inerție punând eu însămi o presiune prea mare, de-a dreptul copleșitoare.

O altă întrebare cheie a fost: Ce m-a condus spre a alege tema, care sunt motoarele motivaționale care mă pun în mișcare în această direcție? Sigur că ea a fost rezultatul unui moment de inspirație, însă întotdeauna există niște resorturi interioare ce ne determină alegerile și e important să aflăm care sunt acelea, pentru a înțelege și către ce ne conduc ele și care este eficiența demersului.

A fost necesară o re poziționare, de la identificarea cu anumite aspecte la ipostaza de observator

– de la nivelul Sinelui, ca să largesc perspectiva și să realizez/ să înțeleg care este percepția mea despre acest demers, față de fiecare dintre acele aspecte (de unde și de ce vin și, mai ales, cum le și mă eliberez, ca să pot merge mai departe), precum și în raport cu ceva mai mare. Căutările mele ar putea avea relevanță și pentru ceilalți?! În viziunea mea, abia aici se configurează sensul și cred că doar așa beneficiem de inspirație, de susținere, de acei atractori puternici despre care povestesc în prima parte/ carte. În bula realității noastre evidente nu se pot întâmpla lucruri spectaculoase, noi, inedite și inovatoare, căci acolo e un mediu de rulaj al trecutului, cel mai adesea, și în consecință sensul creativității se pierde.

A fi eu, într-un proces creativ, înseamnă de fapt să mă eliberez din bula perceptuală și să mă las, să mă abandonez în fluxul creativ, în marele necunoscut. Așa am realizat că eu însămi pendulez între esență și personalizare, în orice proces creativ, confirmând cele două coordonate ale cercetării.

Ca să gestionez acest tot, să integrez toate aceste aspecte, să le pot iubi, a fost necesară, așadar, o deschidere și o extindere a percepției și a conștiinței, iar acest lucru s-a realizat treptat prin cunoaștere, prin această perspectivare transdisciplinară susținută experiențial și fenomenologic.

Fluxul a pornit din interior, din esența mea, din nevoia mea de cunoaștere, de creștere, de explorare și descoperire, iar, pe de altă parte, din reflexul de împărtășire și contribuție. Nu ne racordăm la un flux exterior, ca la o conductă de creativitate. Starea de flux este generată interior, însă emanația ei se proiectează în exterior și îl amprentează. Așadar, permanent se manifestă acest dans al energiei,

între interior și exterior (care, fie vorba între noi, sunt doar niște concepte, creații iluzorii ale minții noastre). În creație nu suntem niciodată singuri. Suntem noi, sunt cei cărora le transmitem, cei cu care împărtășim demersul nostru, având intenția clară de a contribui la mai binele nostru și la al lor în egală măsură, iar mai presus de noi toți este Sursa inspirației noastre, Esența ce le cuprinde pe toate. Această realizare devine cu adevărat un motor puternic de creație, chiar privind din perspectiva amplitudinii, a energiilor angrenate.

O extraordinară resursă inspirațională pentru mine au fost și sunt studenții mei și experiența lor/ a noastră, mai cu seamă din perioada pandemiei (fără a-i exclude pe fiica mea sau pe colaboratorii cu care fac echipă în teatru). Ei m-au motivat foarte puternic în a căuta noi resorturi și soluții inovatoare, nu doar pentru dezvoltarea unor competențe, a creativității, ci pentru procese mult mai ample, mai profunde, necesare oricărui creator (de artă sau de viață). Acestea devin căi autentice de (auto)cunoaștere, de creație conștientă, de ceea ce numesc eu *perlaborare creativă* și, în definitiv, conduc către o viață conștientă, mai bună, mai fericită, către libertate.

Referitor la instrumentele declanșatoare de flux creativ, principalul meu limbaj de procesare creativă este desenul, un lucru lesne de înțeles pentru un scenograf (ar mai fi și altele, precum dansul, care nu are neapărat relevanță în contextul temei în discuție, însă în cadru extins e un instrument fabulos). În acel moment de criză despre care vă povestesc, cu percepția de atunci, nu părea să-mi fie de folos. Nu puteam desena teza de doctorat, cel puțin cu percepția și cunoașterea de atunci, dar

am descoperit ulterior cum pot face asta. Astfel, am înlocuit desenul cu scrisul de mână, cu stiloul. În plus, am achiziționat niște seturi de rezerve cu cerneală multicoloră, pe care le schimbam după cum simțeam. Mișcările fluide ale mâinii, urmele plăcut colorate îmi produceau plăcere, mă inspirau, iar ideile ce veneau au început să-mi placă tot mai mult. Cum apărea o idee, cum o lăsam să curgă lin pe hârtie. M-am mai oprit la finalul lucrării, și atunci cu greu, când volumul era deja prea mare, timpul rămas până la predarea finală prea scurt, iar eu eram în plină efervescență creativă. E adevărat că munca ulterioară de transcriere în calculator, în contratimp, nu a fost tocmai ușoară, însă mi-am atins scopul. Ce am făcut? Practic mi-am „păcălit” mintea, care oricum ne minte, am liniștit-o, pentru că nu mai avea de procesat ceva complicat, străin ei, ci ceva familiar, o creație grafiată, colorată și informații interesante, cu sens. Toată lucrarea de cercetare, prin grafiere, a trecut prin mine, prin toate nivelurile. Cine a avut curiozitatea și răgazul să citească primul volum își amintește poate că am argumentat (științific) acest tip de raport direct pe care desenul și scrisul de mână îl presupun, în comparație cu cel intermediat de computer. Pe parcursul cercetării, am descoperit și aprofundat metode de procesare informațională, de cartografiere a minții prin desen, ba chiar poate și cel mai puternic instrument de procesare prin desen descoperit până acum, neurografica, ce se aplică și în cazul celor ce susțin cu tărie că nu știu să deseneze, și pe care vi le voi împărtăși și vouă.

Pe scurt, așa a devenit teza de doctorat propriul meu proces de perlaborare. A devenit eu, a devenit studenții mei, câmpul meu de creație, cercetare și

predare, a devenit întregul, Esența ce m-a inspirat și mi-a hrănit căutarea cu soluții, cu multiple căi spre descoperirea răspunsurilor și spre validarea lor științifică și, mai ales, experiențială.

Scopul acestei mărturisiri, ce presupune, desigur, și asumarea unei doze de vulnerabilizare, este pe de o parte să încurajez pe oricine experimentează o astfel de criză, că e firesc, face parte din proces, că nu e singurul și că întotdeauna există soluții, căi de a merge mai departe și întotdeauna merită să mergem mai departe, fiindcă așa evoluăm. Pe de altă parte, consider valoros să realizăm împreună că raportarea exterioară la un obiectiv, la o provocare mare ne inhibă creativitatea și ne poate bloca, având sentimentul că ne depășește capacitățile, că nu putem controla (ceea ce nici nu e nevoie să facem). Atunci însă când îl aducem înăuntrul nostru, totul capătă altă dimensiune, treptat intră în fluxul vieții noastre interioare, iar resorturile creative se activează natural, în armonie cu propriile structuri.

Dacă vedem în fața noastră un munte, oricât de frumos ne-ar părea și oricât ne-ar plăcea să-l explorăm, ne va intimida prin măreția și angoasa de necunoscut pe care ne-o creează. Desigur că orice munte se cucerește pas cu pas, că orice cucerire implică un proces, într-o perspectivă experiențială. Dacă privim însă acel munte dintr-o perspectivă interioară, în care el este o proiecție a minții noastre, poate chiar a sufletului nostru, în imaginația noastră, poate îl și reprezentăm prin desen, pe coala de hârtie, atunci ne va aduce bucurie, poate chiar satisfacție estetică, ne va relaxa, cunoscându-i toate misterele. Iată cum ni s-a schimbat total percepția și, implicit, starea.

Creativitatea este magia din viețile noastre și este un potențial infinit. Ea aparține Esenței noastre, așa că fiecare avem această sămânță sădită în miez. E nevoie doar să realizăm că ea există, iar apoi să o creștem, să o eliberăm, să o aducem la lumină. Atunci ea va putea crește nelimitat. Creativitatea este nu doar principala resursă a unei vieți fericite, ci și a unei lumi/ societăți evolute.

Dacă tema și intenția inițială au rămas constante pe parcursul întregului demers de cercetare (cu anumite nuanțe ce s-au mai revelat), realitățile și percepția mea asupra realității fiecărui moment s-au tot schimbat și actualizat de-a lungul celor șapte ani. Eu chiar îi numesc, cu o ușoară nuanță de umor, „cei 7 ani în Tibet”, după celebrul film, căci a fost cu adevărat o călătorie inițiativă a eroinei/ eroinei, de la ipostaza de creator luptător, trăirist, la cea de creator conștient, trăitor. De la o perspectivă relativ amplă – totuși oarecum nișată, selectivă –, am ajuns la a aborda o perspectivă mult mai cuprinzătoare, o multi-perspectivă transdisciplinară, flexibilă, mai aproape de ceea ce susțin ca necesitate de dezvoltare – Unitatea cunoașterii.

La final de început, vă mai dezvălui un motiv pentru care am ales să creez această punte vizibilă între cele două cărți. Ele sunt două părți ale aceluiași întreg, așadar interconectate prin infinite fire invizibile, și pot fi privite în ansamblu, ca o reprezentare a procesului creativ în sine, și nu doar prin conținut, ci și conceptual. Prima poate fi considerată mai cu seamă o oglindire a emisferei stângi, iar cea de față, a emisferei drepte. Ca și în procesul creativ, chiar dacă sunt etape în care activitatea cerebrală este mai accentuată într-o emisferă față de cealaltă, ele alternează și funcționează interconectat – nu

putem afirma că acest proces se întâmplă doar pe emisfera dreaptă, iar altul, doar pe emisfera stângă. Prin urmare, doar luând contact cu ambele vă puteți crea imaginea de ansamblu în raport cu procesul de

creație conștientă. În acest sens, chiar dacă această carte este un ghid experiențial, nimic din conținutul primului volum nu a rămas neamprentat, neancorat de validarea experienței directe, într-un fel sau altul.

