

Cosmin Petruț Mihăiță George Gavra

Maria Dorina Pașca

Nutriția și arta spectacolului

Cosmin Petruț Mihăiță George Gavra

Maria Dorina Pașca

Nutriția

și

arta spectacolului



Editura Ardealul
Târgu Mureș, 2021

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Pașca Maria Dorina,
Petruț Cosmin, Gavra Mihăiță George,
NUTRIȚIA ȘI ARTA SPECTACOLULUI / Maria
Dorina Pașca, Mihăiță George Gavra, Cosmin Petruț,
Târgu Mureș: Editura Ardealul, 2021
Conține bibliografie
ISBN 978-606-8372-61-7

613.2

Colecția Sinteze

Culegere și corectură: *autorii*
Tehnoredactor: *N. Emil Alexandru*
Secretar de redacție: *Rozalia Cotoi*
Copyright © *Maria Dorina Pașca,*
Mihăiță George Gavra, Cosmin Petru,
Apărut 2021

C U P R I N S

A... / 9

Cap.1 - Arta spectacolului / 11

1.1 – Arta ... artei / 11

1.2 – Teatru / 16

1.3 – Dans / 20

1.4 – Muzică / 27

Cap.2 – Arta actorului / 30

2.1 – Profilul adolescentului student / 30

2.2 – Actorul și personajul / 40

Cap.3 – Nutriția și arta spectacolului / 59

3.1 – Nutriția / 59

3.2 – Performanța scenică / 67

Cap.4 – Viața – conduită și atitudine / 109

4.1 – Ciclul vieții / 109

4.2 – Calitatea vieții / 115

4.3 – Stilul de viață / 119

Cap.5 – Tulburările comportamental – nutriționale în lumea artei spectacolului / 124

5.1 – Anorexia / 124

5.2 – Bulimia / 129

5.3 – Obezitatea / 135

5.4 – Cura de slăbire / 139

Cap.6 – Specificul consilierii psiho – nutrițională în arta spectacolului / 148

6.1 – Concepte / 148

6.2 – Relații: vârstă – hrană / 155

Cap.7 – Scenariul ... psiho – nutrițional / 162

7.1 – psihoterapia – identității / 162

7.2 – terapii scurte / 168

7.3 – terapii ocupaționale / 172

7.4 – aplicații / 179

7.5- Hrană pentru... scenă / 207

- mic dejun / 213

- prânz / 214

- cină / 215

- gustări / 218

Bibliografie / 223

Adnotări / 233

A...

- A porni pe un drum ce abia se zărește în lumină, înseamnă să ai: curaj, înțelepciune și știință de carte.

- A găsi legătură între nutriție și arta spectacolului, reprezintă un moment în care hrana pentru trup, minte și suflet își face loc în aceeași piesă a vieții ca performanță scenică.

- A dobândi un echilibru între cuvânt, mișcare și hrană, certifică progresul și cunoașterea, evoluția și valoarea în timp.

- A aduce pe scândură, masa din bucătărie în rol principal și a găsi rețeta reușitei și a succesului,

demonstrează că toate ingredientele s-au regăsit
în distribuție, dând gust, mireasmă și culoare.

- A fi sau a nu fi... sănătos pe scenă?!?!

Aceasta-i întrebarea !

Autorii

Cap.1 - Arta spectacolului

1.1 – arta ... artei;

1.2 – teatru;

1.3 – dans;

1.4 – muzică;

1.1 – arta... artei

Arta, pornind de la DEX (2009) reprezintă activitatea omului care are drept scop, producerea unor valori estetice și care folosește mijloace de exprimare cu caracter specific.

Totodată, **arta** este cea mai profundă expresivitate a creativității umane în ideea în care, fiecare artist își alege propriile reguli și

parametrii, condiționată uneori de existența unui mediu în care să aibă loc, acțiunea... artei.

De asemenea, folosind acest mediu și setul de valori, se poate determina ce merită exprimat pentru a induce:

- sentimente;
- gânduri;
- trăiri;
- anumite situații,

astfel încât ele să ajungă la privitor într-un mod cât mai eficient, **arta** fiind privită și ca o formă de cunoaștere .

Practic, **termenul de artă** face referire la orice activitate bazată pe:

- cunoaștere;
- exerciții;
- percepție;

- reprezentare;
- imaginație;
- intuiție,

chiar dacă într-un sens strict și restrâns unii contestatari spun că îi lipsește:

- funcționalitatea (practică);
- cunoștințele;
- frumusețea.

Și cu toate acestea, Britanica Online (2020), definește **arta** ca fiind un mijloc de exprimare care folosește priceperea sau imaginația în crearea de obiecte estetice, medii sau experiențe care pot fi împărtășite cu alții.

Astfel, între domeniul:

- artei clasice – literatură (poezie, dramă, povestiri, etc)
- artei muzicale;

- artei vizuale (desen, pictură, etc);
- artei plastice (sculptură, design, etc);
- artei spectacolului (teatru, regie, scenografie, etc)

și științele exacte, se regăsesc similitudini, ceea ce face ca, Dănilă L. (2020), în tot ce fac, îmbin știința cu arta, ... medicina nu este o știință politică, este o știință adevărată, este o artă, este o îmbinare a științei cu arta.

Cu alte cuvinte, **arta** este și se face prezentă în multe domenii de activitate umană, fiind un instrument adjuvant în procesul dezvoltării și cercetării deoarece permite o viziune critică dar și creatoare în demersul său.

Să nu neglijăm nici faptul că, **arta** poate fi caracterizată și prin:

- imitație (imitarea realității)
- expresie;

- comunicare emoțională,

ceea ce face ca, pornind de la definiție, de-a lungul anilor să se adauge noi idei, având la bază, abilități imaginative sau tehnice, identitatea sa, evoluând, am putea spune noi, metaforic, de la meșteșug la... spectacol.

Privit din perspectiva definiției,
spectacolul, DEX (2009) este:

- reprezentație (teatrală, cinematografică, etc);
- ansamblu de elemente, de lucruri, de fapte care atrag privirile sau atenția care impresionează, care provoacă reacții.

În acest context, arta spectacolului reprezintă elementul estetic și cromatic al comunității la care se raportează, incluzând: teatru, dans, muzică, etc.

1.2 teatru

Același DEX (2009) denumește **teatru** ca loc special amenajat în vederea

reprezentărilor de spectacole, dar și:

- spectacol;
- reprezentație dramatică;
- destinat de a fi reprezentat pe scenă;
- arta de a prezenta în fața unui public, un spectacol, o piesă, etc.
- loc unde se petrece un eveniment, unde are loc o acțiune,

totodată, fiind și un mijloc puternic de exprimare și explorare a omului, oferind societății o înțelegere mai profundă despre sine, atât ca:

- nivel de colectiv;
- nivel de individ,

cât și componentă a unei comunități.

De asemenea, în complexitatea sa, **teatrul** este o formă de artă sincretică, adică (Sarvari E. -2015) combină elementele celorlalte arte. Pentru formarea unui întreg, astfel, artiștii, creatorii, gânditorii, caută revelații prin care să explice lumea și omul, pătrunzând în teritorii raționale și iraționale, în primitivism, arhaism, ocultism, esoterism.

Și totuși **teatrul**:

- combină textul (limbajul scris);
- vocea (limbajul oral);
- mișcarea;
- imaginea;

într-un cumul de elemente care exprimă sens și/sau un sens.

Din **teatru** fac parte și (DEX -2009):

- **actorul** = artist care interpretează roluri în piese de teatru, în filme, etc;
- **personajul** = persoana care are un rol în anumite întâmplări;
- **piesa** = opera literară compusă în formă de dialog și destinată reprezentării pe scenă;
- **rolul** = personajul interpretat de un actor într-o piesă;
- **dramatizarea** = prelucrarea unei opere literare (cu caracter epic);
- **scenariul** = o întâmplare foarte scurtă și foarte simplă, jucată de un grup de persoane, care pornește de la o situație și în care se dezvoltă un conflict și nu numai;
- **jocul de rol** ce are ca forme de realizare:
 - interpretarea unui rol;

- efectuarea unei acțiuni simulate;

dar mai ales, **scândura** căci în limbajul artei spectacolului, **scena** primește această înnobilare, fiind produsul final în care protagoniștii sunt actorii, avându-i alături într-o relație sine qua non și pe ceilalți realizatori ai spectacolului, formând un întreg ce primește la rampă... aplauze.

De aceea, **teatrul** are la bază examinarea și rezolvarea problemelor umane fundamentale și se bazează pe înțelegere și prezentarea interacțiunii între oameni.

Și astfel, teatrul (Șerban E.- 2018) reprezintă astăzi mai mult ca oricând, spațiul ideal pentru:

- transferul liber al achizițiilor;
- schimbul de valori;
- schimbul de experiențe în desfășurare,

în ceea ce privește mijloacele de expresie artistică.

Totodată, și din altă perspectivă, în accepția lui Boal A (2005), **teatrul**, este o reprezentare ideologică de imagini ale vieții sociale...teatrul este o artă și o armă, iar modul de a fi folosit, particularizează o:

- conduită;
- atitudine;

determinând un comportament ce va face ca „**scândura**” să vibreze și ea alături de emoția valorii datorată mesajului transmis prin joc și rol de actor/personaj.

1.3 – **dans**

Făcând apel la același DEX (2009) **dansul** reprezintă un ansamblu de mișcări ritmice,

variate ale corpului omenesc, executate în ritmul unei melodii și având caracter:

- religios;
- de artă;
- de divertisment,

adăugând o nouă modalitate de a transmite o emoție.

În aceeași accepție, **dansul**, (Pașca M. D., Banga E.- 2016) reprezintă o formă de expresie de mare complexitate, constituind în primul rând, o modalitate fundamentală de:

- mișcări
- deplasări în spațiu,

cu o semnificație exprimată de intensități și trăiri afective. Se bazează pe comunicare prin mișcare, iar din punct de vedere al comportamentului

general, dansul educă, implicând o ritmicitate și o coordonare de ansamblu a mișcării corpului.

Astfel, prin **dans** se poate comasa:

- concentrarea energiei;
- utilizarea unui anumit stil;
- revigorarea unei stări de spirit;
- nefiind un impediment, vârsta;
- sexul;
- mediul de proveniență;
- statusul educațional;
- statusul marital;
- statusul social,

ceea ce face ca, în general, să fie ușor de învățat, devenind în timp

- o plăcere pentru unii;

- o necesitate pentru alții;

fiind o formă de exprimare a artei, **artei dansului**.

Putem face referire în acest context la:

a) – **dansul popular**, căruia cunoscându-i elementele de bază și acompaniat de muzica sa originală, crează autenticitate momentului, aducând:

- bucurie;
- relaxare;
- încredere de sine;
- stăpânire de sine,

reprezentând o formă plăcută și utilă de a cunoaște:

- tradiția;
- obiceiurile,

astfel încât exprimarea artistică a partenerilor să fie edificatoare.

b) – **dansul improvizat**, este o formă liberă de dans în care se poate folosi muzică:

- clasică;
- jazz;
- operă;
- modernă;
- disco;
- populară,

important este ca partenerii sau grupul să fie pătruns de mesajul transmis, creativitatea pasului și emoția trăirii momentului fiind surprinzătoare, ele declanșând chatarsisul dar și înlăturând inhibiția de a dansa în public.

c) – **dansul mimului** este o combinație între mimă și dans surprinzând împreună:

- o situație;
- o stare;
- un fenomen;
- o trăire,

muzica contribuind și ea la momentul realizat prin crearea unei atmosfere deosebite, existând situații în care personajele dansului:

- păsări;
- flori;
- clown;
- jongler,

putând interacționa la un moment dat, transmițând un **mesaj**, publicului în mod creativ și urmând să fie decodificat de cei cărora le-a fost adresat direct sau indirect.

În acest context, dansul pleacă de la ideea în care corpul este reprezentarea sinelui, iar sentimentele persoanei respective față de corp și modul utilizării acestuia în repaus și/sau mișcare, reprezintă mișcarea lumii sale interioare, pe ...poante sau nu.

Practic, (DEX 2009), mișcarea este ieșirea din starea de :

- imobilitate;
- schimbare a locului;
- schimbarea poziției;
- deplasarea unui obiect;
- deplasarea unei ființe;

alăturându-se astfel dansului, mimei și pantomimei.

În general (Pașca M. D., Banga E. - 2016)

mișcarea trebuie să constituie:

- eliberarea unei trăiri;
 - comunicarea într-un limbaj al trupului,
- a tot ce înseamnă eu (eu-l) și nu numai.

1.4 muzică

Muzica, după același DEX (2009) este arta de a exprima sentimente și idei cu ajutorul sunetelor combinate într-o manieră specifică, fiind totodată și o știință a sunetelor considerate sub:

- raportul melodiei;
- a ritmului;
- a armoniei,

realizând un întreg al artei muzicale.

În acest context, **muzica**, după Platon (Pașca M D , Banga E – 2006) este o lege morală. Ea dă:

- suflet universului;
- aripi gândirii;
- avânt închipuirii;
- farmecul tinereții;
- viață;
- veselia lucrurilor

și este esența ordinii, înălțând sufletul către tot ce este mai:

- bun;
- drept;
- frumos,

fiind, așa cum zicea hâtrul de Ion Creangă „ceva care te gâdilă pe la urechi”.

Acolo unde **muzica, teatrul și dansul** se întâlnesc vorbim de **arta spectacolului** când expresia artistică personalizează creația iar frumusețea dăruirii scenei de către artist/actor, face ca actul în sine, să devină de cultură, de mare clasă, înnobilând.

Cap. 2 - Arta...actorului/artistului

2.1. - profilul adolescentului student;

2.2 – actorul și personajul;

2.1. - **profilul adolescentului student**

Pentru a determina „spațiul și timpul” **psihosocial al studentului**, interesant este ceea ce sublinia Nalson L. (după Salvat H. 1972) și anume că, înainte de întâlnirea cu semenii și cu trupul său, **omul** nu este altceva decât o sumă de virtualități, tot atât de imponderabile ca un abur transparent. Orice condensare presupune un mediu, adică lumea celorlalți. Astfel, se poate descrie vârsta încă fiind a căutărilor, și identității, a confuziei și a răbufnirii, ca act de recunoaștere a Eu-lui.

Munteanu A. (2003) vorbește despre o adolescență prelungită (18/20-24/25 ani) care este caracterizată printr-o diversitate de situații:

- studii superioare;
- stagiul militar;
- diferite școli postliceale;
- serviciu,

surprinzând prin specificitatea sa:

- aspirația individului față de independență;
- interiorizarea activității mentale (risipită până atunci într-o multitudine de acte);
- individualizarea ce se structurează odată cu desăvârșirea particularităților de sex și a impactului provocat de influența mediului.

În acest context , (Schifirneț C-tin după Neculau A. – 1997) în plan psihologic,

subiectiv, studentul trăiește ca un adolescent deși a depășit acest stadiu din evoluția lui. El este un adolescent întârziat, având o anumită stabilitate a trăirilor și reacțiilor.

Chiar dacă mulți dintre ei mai sunt și/sau se simt încă adolescenți neasumându-și responsabilitatea de a fi adult în devenire, **studenții** se orientează spre:

- creativitate;
- relații sociale largi;
- probleme general umane;
- probleme sociale;
- interese culturale generale;
- vigoare fizică;
- vigoare spirituală;
- specializare;
- raporturi cu adulții;
- raporturi cu toate generațiile;

- pregătirea profesională;
- dobândirea de roluri;
- dorința de a avea familie proprie;
- maturizare socială;
- integrare profesională,

toate acestea finalizându-se cu asigurarea unui statut social și profesional.

Practic, pentru el, studentul :

- pregătirea la nivel superior;
- adâncirea studiului unui domeniu;
- reflexivitatea asupra ceea ce învață;
- elaborarea de lucrări personale;
- teme solicitate de profesori;

toate constituie o cale de afirmare a sa, fără a fi nemijlocit legată de societate, care-i poate fi indiferentă sau ne semnificativă. În același timp, simte nevoia ca produsul activității sale să aibă o

reverberație socială. În acest balans între sine și social, se formează viitorul intelectual.

Mediul universitar al studentului, se află de cele mai multe ori, sub auspiciile **menținerii echilibrului** ce definește adaptarea ca proces al integrării sociale dar și al menținerii identității personale.

O cunoaștere a factorilor care favorizează sau produc perturbații modalităților în care, **adaptarea** are impact asupra studentului, duce la apariția a (Pașca M D - 2007) :

a) – **șapte factori favorabili**, actului în sine decodificați sub forma de **A**

1. - **atitudinea** - ca percepere generală și pozitivă a mediului umiversitar, fiind răspunsul între R(receptor) și E (emițător) în evidențierea viitorului status social dobândit de student ;

2. - **aptitudine** – ca sumă a achizițiilor dobândite și care puse în valoare, dau girul prezenței „în cunoștință de cauză” a studentului la facultatea respectivă;
3. - **alternativa** – prezentă ca „rezervă” la o opțiune încă nedefinită, ca soluție în extremis a apartenenței studentului la mediul universitar sau nu;
4. - **acceptarea** - ca element de conștientizare a efortului intelectual și nu numai, pentru a ajunge la statusul educațional dorit, incluzând și modul de raportare personală;
5. - **abilitatea** – ca modalitate de a depăși inerentele obstacole apărute în mediul universitar, cât și posibilitatea de a răspunde pozitiv acelu echilibru dintre identitatea personală și cea socială;

6 – **ascultarea** – ca răspuns la dorința personală a studentului de a urma o anumită facultate sau o tactică îndeplinire a viselor rămase neîmplinite a membrilor familiei;

7. - **așteptarea** – ca relație finală între cerere și ofertă, astfel încât, studentul ajunge în timp să-și clarifice în mod pozitiv această „relație”.

Sub o astfel de interpretare , adaptarea studentului la/în mediul universitar poate deveni viabilă, determinând un comportament pozitiv privind impactul cu o nouă structură , atât atitudinală cât și valorică, reușind a realiza în timp, statusul social scontat, prin viitorul rol și poziție socială ocupată.

În contrapunct, reversul medaliei face ca inconsecvența să determine în final, inadaptarea, prezentă prin (Pașca M D -2007):

– eșec;

- abandon;
- neimplicare;
- sănătate precară,

și care în preambulul lor, s-au putut datora și celor :

b) – **șapte factori nefavorabili** actului în sine, decodificați sub formă de **D**:

1. - **dificultate** – redusă posibilitate de a trece obstacolele adaptării, datorate și neexploatării elementelor de comunicare și relaționare;
2. - **deficiență** - neputința personală de a opera cu instrumentele necesare adaptabilității;
3. - **disconfortul** – crearea unei permanente stări fizice și psihice de neimplicare, fapt ce îngreunează accesul la adaptare;
4. - **discontinuitatea** – lipsa coerenței în menținerea unei acțiuni sau

atitudini legate de adaptabilitate;

5. - **dezaprobarea** – dorința doar de mimare a particularității, fără implicare directă în actul adaptării, minimalizând actul de responsabilitate personală;

7. - **depersonalizarea** – conotațiile negative ale personalității ce implică și inadaptabilitatea;

Toate aceste atitudini și manifestări ce vizează carența adaptării studentului, pot influența în mod negativ, întregul său demers educațional.

Practic studentul:

- nu se mai raportează la nici o valoare morală ;
- nu se mai regăsește în nimic;
- participarea la cursuri devine sporadică;
- se află în pragul abandonului;

- colegii, grupa și anul de studiu nu-l mai reprezintă;
- familia devine un „obstacol” în „liniștea și lumea sa” voit creată, devenind încet dar sigur:
- neînțeleș;
- renegat;
- paria,

al mediului universitar pe care totuși și-l dorea și-n care acuma nu-și mai găsește locul apărând întrebările:

- ce s-a întâmplat ?
- a fost singur într-o asemenea luptă dură de concepte și atitudini ?
- n-a găsit nicăieri un sprijin ?
- nu l-a învățat nimeni să se ajute singur ?
- dorește să fie ajutat ?
- care este problema ?

Luând în considerare cele menționate anterior, studentul la artele spectacolului , (teatru, dans, muzică) se regăsește în secvențele cognitive, având totuși „**tușa/marca**” specifică și anume; **sufletul de artist.**

2.2. actorul și personajul

Dacă pornim iarăși de la DEX (2009) privind identitatea actorului și personajului (vezi cap. 1-1.2) vom găsi similitudini între concepte ca nota bene.

După părerea noastră, o abordare mai complexă a actoriei, va face plauzibilă înțelegerea într-o conjunctură dată, a unei:

- reacții;
- interpretări;
- abordări;
- prezentări,

în ceea ce privește construcția scenică a unui personaj, unde:

- stările emoționale;
- confruntarea;
- abordarea;
- implicarea;
- realizarea;

- acceptarea, etc,

toate converg spre acea **empatie** necesară creării personajului și apoi interpretarea rolului, dându-i viață și... valoare.

În acest context, dorim a aduce în atenție câteva remarci legate de familia de cuvinte – **actor – actorie**, fără a ne erija în a face comentarii și interpretări de valoare, **ci evidențierea lor**, ca un punct de plecare în a avea o atitudine sau alta, constructivă sau nu privind actul de creație în sine, astfel:

- Actoria este abilitatea de a trăi cu adevărat sau imaginar circumstanțele (Meisner S. și Longwell D. -1987).

- Actorii se prefac să fie alți oameni pentru că este plăcut să faci artă și e distractiv de urmărit, ei portretizează personajele și dau viață scenariilor, comportându-se ca altcineva (Thomsen R., Jaque S. - 2017).

- Actoria se confruntă cu un puzzle psihologic: oare cum fac actorii de reușesc să ne convingă că sunt alți oameni, pe scenă sau în film și ce efect are această interpretare asupra lor (actorilor) ? (Schrodt P. – 2016).

- Gândită și în psihoterapie, actoria implică crearea unui personaj pentru un public, în timp ce publicul implică retrăirea simptomelor într-un set privat (Mc Farren C. K. – 2003).

- A păși în pielea altor personaje ar putea crea tensiune între identitatea actorului și cea a personajului . (Nemiro J. – 1977).
- După examinarea scenariului, actorii încearcă să experimenteze acțiunile cognitiv – emoționale ale personajelor lor (Noice T., Noice H. – 2002).
- Indiferent de metodologia de formare în actorie, actorii portretizează personalitățile diverselor personaje (fizic și psihic), din momentul în care scenariul textului nu poate să dezvăluie pe deplin interiorizarea personajului, ei trebuind a descoperi complexitatea comportmentului persoanelor dincolo de text, pentru a înțelege din punct de vedere psihologic, acțiunea personajelor. (Caruso S., Kosoff S. – 1998).
- Experimentarea conexiunilor emoționale cu personajele, poate fi traumatic pentru actori, mai

ales atunci când se acordă o atenție sporită traumatismelor din trecut, ce pot alimenta simptomele stresului post-traumatic (Berntsen D., Rubin D. C.– 2007).

De asemenea, e necesar a se impune o anumită rigoare în ceea ce privește, **protejarea actorului**, privind:

- influența personajului mai ales dincolo de scenă;
- afectarea propriului caracter de către complexitatea personajului;
- inexistența unei limite/bariere între viața personajului și cea reală a actorului;
- implicarea psihologică în cunoașterea excesivă a personajului;
- pierderea propriei identități în favoarea celei a personajului;

- evitarea unor roluri datorită existenței unei trăiri emoționale dramatice, dureroase;

și lista poate continua ținând cont în fond și de fapt, de ceea ce e necesar **a avea loc**:

- catharsisul după fiecare interpretare;
- menținerea unui echilibru între identitatea actorului și cea a personajului;
- monitorizarea propriei conștiințe;
- menținerea și păstrarea controlului asupra propriei personalități;
- eliberarea stresului fizic și psihic;
- controlul asupra stilului de viață,

astfel încât, după actul artistic, interpretul să poată ieși din **pielea personajului** menținându-și **propria identitate**, fiind necesară:

- detașarea;
- decuplarea;

- catharsisul;
- desprinderea;
- demitizarea,

de viața de pe scenă unde el, **actorul**, arde ca o flacăra, uitând pentru o clipă de sine.. Dar, cel mai important pentru a merge mai departe este **uitatul personajului** pe scenă, în piesă, în rolul lui, el, **actorul**, devenind...civil, adică, om ca toți oamenii, chiar dacă-l salutăm cu...maestre și ne scoatem/ridicăm...pălăria, în fața lui căci, numele și valoarea nu i le poate lua nimeni niciodată.

Pentru crearea personajului, actorul și/sau studentul-actor folosește metode de lucru dezvoltate de „monștii” artei teatrale care prin tehnicile lor de lucru au rămas referințele principale în dezvoltarea meșteșugului actoricesc. Pornind de la Konstantin Sergheevici

Stanislavski(2018) „părintele artei actorului”, care, plecând de la diletanismul activității actricești, dezvoltă sistemul stanislavskian în care protagoniste sunt următoarele teme:

- arta scenică și meșteșugul scenic;
- acțiunea;
- imaginația;
- atenția scenică;
- relaxarea musculară;
- bucăți și teme;
- sentimentul adevărului și al credinței;
- memoria emoțională;
- comunicarea;
- adaptarea;
- motoarele vieții psihice;
- starea scenică interioară;
- supratema;
- subconștientul,

De asemenea, vom aminti câțiva reprezentanți de seamă în formarea artei actorului ca: Vsevolod Meyerhold, Antonie Artaud, Gordon Craig, Declan Donnellan, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Michael Chekhov, Lee Strasberg, Ivanna Chubbuck, Stella Adler, Viola Spolin, Bertolt Brecht, Ion Cojar și nu numai care oferă actorilor diferite starturi în întâlnirea cu personajul.

Sistemul lui Stanislavski, bazat pe adevărul reacției actoricești și eliminarea patetismului și cabotimismului, în care actorul este ghidat în crearea personajului „din interior către exterior”, a fost dezvoltat în teatrul american de către Lee Strasberg, Stella Adler, Robert Lewis, Stanford Maisner. Aceștia au păstrat firescul și realismul stanislavskian la care s-au adăugat, Steven D.:

- **Lee Strasberg** cerea actorilor să cunoască istoricul și viața personajului, înainte de text, și să descopere, prin improvizație și utilizarea memoriei afective, experiențe emoționale care să fie complementare cu emoția scenică a rolului. Acesta credea că un actor se poate pregăti vocal, corporal, însă și mental prin exerciții de invocare a propriilor experiențe în creionarea personajului scenic, iar textul și spectacolul, raportat la personaje, fiind doar apogeul existenței lor;

- **Stella Adler** era de părere că actorul trebuie să-și stimuleze emoția prin imaginarea circumstanțelor scenice și nu prin invocarea propriilor experiențe emoționale, iar în creionarea personajului, actorul să studieze textul și să aleagă elementele de construcție din caracterizarea

dramaturgului atât directă – didascalii –, cât și indirectă – acțiune și relațiile cu celelalte personaje. Totodată, Adler a înțeles că există două tipuri de actori: cei „interiori” care se focusează pe imaginație, emoție, acțiune, voință și cei „exteriori” care se focusează pe voce, mers, sport, fapt care susține disecarea textului și extragerea elementelor corespunzătoare de construcție. Prin metoda sa, Adler a îndreptat actorul către personaj și nu personajul către actor deoarece, pentru a putea da viață unui rol, actorul trebuie să se documenteze despre situațiile în care este pus personajul pentru a nu le falsifica;

- **Robert Lewis** a descoperit că metoda stanislavskiană a creat și confuzie în rândul actorilor. Acesta îi combate pe actorii utilizatori ai metodei Stanislavski

care sunt civili din punct de vedere al vorbirii. Lewis susține că utilizarea corespunzătoare a vocii pentru crearea personajului oferă o mai multă credibilitate interpretării;

Practic, **Stanford Maisner** elimină utilizarea memoriei afective din metoda sa de lucru cunoscută ca „Tehnică Maisner”. Acesta tehnică este bazată pe metoda lui Stanislavski utilizând imaginația. Maisner e de părere că actorul trebuie să trăiască sincer în circumstanțe imaginare, iar tehnica sa se bazează pe autocunoașterea actorului, în prezent, fiind una dintre cele mai predate metode de lucru.

Rămânând în sfera teatrului american, Cristache N. (2012) le descoperim și pe Ivanna Chubbuk și pe Viola Spolin.

Ivanna Chubbuk a elaborat o metodă de lucru ce, din foarte multe puncte de vedere coincide cu metodele stanislavskiene, însă și cu cele ale lui Lee Strasberg. Instrumentele de lucru ale „Metodei Chubbuk” pe care actorii trebuie să le urmărească în construirea unui personaj sunt:

- obiectivul global (dorința supremă a personajului);
- obiectivul scenei (dorința personajului pe parcursul unei scene);
- obstacolele (blocajele exterioare și interioare ale personajului în atingerea obiectivelor);
- substituirea (înlocuirea mentală a partenerului de scenă cu o persoană reală din viața actorului și atribuirea tuturor caracteristicilor persoanei reale personajului întruchipat de partener);

- imaginile interioare (proiecțiile interioare ale actorului atunci când vorbește/se vorbește despre o situație, eveniment etc.);
- intenție și acțiune (schimbarea intenției în raport cu schimbarea gândului);
- momentul dinainte (acțiunea personajului dinaintea începerii scenei);
- locul și al patrulea zid (atribuirea personajului a unei realități fizice, caracterizată de specificitatea unui loc din viața reală a actorului);
- faptele (exprimarea fizică, firească, raportată la obiectele de recuzită);
- monologul interior (discuția actorului cu sine însuși, fără să fie rostită cu voce tare);

- circumstanțele anterioare (povestea personajului care i-a determinat acțiunile, intențiile, vorbirea etc. din prezent);
- relaxarea (realitatea comportamentului scenic prin oferirea încrederii celor unsprezece instrumente antemenționate).

Viola Spolin a scris istorie în teatrul american cu prima sa carte „Improvizația în teatru”, carte care conține peste 200 de jocuri și exerciții. Nicolae Cristache în cartea sa „Poetici ale artei actorului în secolul XX” scoate ideile principale din tehnica sa de lucru: „Jocurile de teatru ale lui Spolin transformă predarea competențelor și tehnicilor de actorie în exerciții care sunt în formă de joc. Fiecare joc de teatru este structurat astfel încât să ofere jucătorilor o atenție specială sau o problemă tehnică, pe care să le păstreze în minte în timpul jocului. Aceste structuri operaționale simple înmagazinează convenții și

tehnici de teatru complicate. Jucându-se, jucătorii învață abilitatea, păstrează atenția asupra unui focus, cel al jocului, fără a căuta idei din surse intelectuale. Intenția de a oferi actorului ceva, pe care să se concentreze, îl ajută să fie prezent, ca o mantră în meditație. În această stare jucăușă, dar activă, jucătorul primește intervale de alegeri intuitive, inspirate, care vin spontan. În timpul jocului, mintea este ocupată, mai degrabă, cu momentul creării sau al jocului, decât cu gândirea preplanificată, comparație sau judecarea alegerilor în improvizație. Spolin credea că fiecare persoană poate învăța să acționeze și să se exprime creativ.”

La polul opus de metoda lui Stanislavski (Cozmolici B.G. 2021) îi întâlnim pe Vsevolod Meyerhold, Bertolt Brecht, Michael Chekhov.

- **Vsevolod Meyerhold** ghida actorii în construirea personajelor „de la exterior la interior” prin metoda biomecanicii (învățarea gesturilor și mișcărilor pentru exprimarea emoției fizice, inventând expresii corporale pe care actorii să le utilizeze în crearea personajelor), crezând că fiecare mișcare cinetică are ca echivalent un răspuns emoțional. Meyerhold a fost, în mare parte, indiferent față de latura psihologică a jocului scenic, însă a fost fascinat de partea sa vizuală. A determinat actorii să lucreze la mișcărilor corpului, nu la studiul personajului, convins fiind că doar astfel poate controla expresia artistică;

- **Bertolt Brecht** a introdus efectul de distanțare al actorului față de rol prin teatrul epic. Din perspectiva lui Brecht,

actorul apare pe scenă împreună cu personajul. Brecht considera că acțiunea se povestește, nu se imită; spectatorul trebuie să judece situațiile și rezolvările personajului, nu să se identifice cu el. Pentru a-și plasa actorii în afara rolului, Brecht îi punea să spună rolul la persoana a III - a, timpul trecut;

- **Michael Chekhov** introduce folosirea „gestului psihologic”. În tehnica sa, actorul reprezintă gestual, fizic, nevoia și/sau dinamica personajului, lăsând memoria fizică să lucreze la nivelul inconștientului. Chekhov ghidează actorii către accesarea creativității sinelui inconștient prin corporalitate și imaginație organică. Dacă Stanislavski propune căutarea asemănarilor eu-lui actorului și personajul, Chekhov propune căutarea diferențelor.

În spațiul românesc, Țofei, A. (2021) o puternică influență în conturarea caracterelor dramatice a avut-o Ion Cojar. Acesta a schimbat vechiul mod de înțelegere a actoriei în România, când actorul era învățat cum să joace teatru, să se prefacă, să interpreteze, să imite sau să mimeze trăiri, emoții sau personaje, cu unul nou care obligă actorii, regizorii și profesorii să creeze circumstanțele în care se poate naște adevărul de viață, iar actorul/actrița să treacă pe scenă sau la filmări prin procese realist-psihologice autentice, la finalul cărora să fie schimbat(ă) în mod real și personal ca om, astfel încât spectatorii să poată urmări procesele vieții, să poată înțelege și crede ceea ce văd și aud, să poată empatiza cu actorii.

Concluzionăm cu un citat al maestrului Cojar: „Arta actorului nu are nimic în comun cu teatrul”. Și totuși...

Cap. 3 – Nutriția și arta spectacolului

3.1 – nutriția;

3.2 - performanța scenică;

3.1 – nutriția

Consultând același DEX (2009), cuvântul **nutriția**, pornește de la conceptul de bază – verbul a nutri = latinescul nutrițio:

- a da de mâncare sau a mânca;
- a (se) hrăni, a (se) alimenta;
- a întreține pe cineva cu mâncare;
- a procura cuiva hrană și alte mijloace de existență.

Practic în acest context, vorbim de totalitatea proceselor fiziologice prin care organele mele își

procură hrana necesară creșterii și dezvoltării, obținerii energiei pentru desfășurarea proceselor vizate refacerii țesuturilor.

Dintr-o altă perspectivă, NO DEX, definește **nutriția** ca ansamblu proceselor de **asimilare a hranei** necesară:

- creșterii;
- dezvoltării;
- activității

organismelor vii.

De asemenea, mica enciclopedie de biologie și medicină (1976) concluzionează, arătând că **nutriția** este ansamblul prin care **se întreține viața** cu ajutorul importului și prelucrării de „materii prime”, ca :

- substanțele nutritive (apa și sărurile minerale) prezente în ambianța fizică;

- alimente (de natură biologică) care se cer digerate și asimilate;
- trofine.

Se remarcă faptul că, alături de conceptele enumerate anterior, se adaugă și cel de **nutriție optimă**, (Holford P.- 2008) care formează pur și simplu cele mai bune cantități de nutrimente necesare organismului și care să permită acestuia să fie cât de sănătos posibil și să muncească atât cât se poate.

Același autor subliniază și faptul că **nutriția optimă** reprezintă aportul de nutrimente care:

- ne ajută să atingem performanțe mentale și echilibru emoțional;
- ne ajută să atingem performanțe psihice optime;
- este asociată cu incidența scăzută a raportului boală – sănătate;

- este asociată cu un mod de viață sănătos și îndelungat;

În același context al complexelor abordări ale conceptului nutrițional, (Holford P. -2008), remarcă importanța **nutriției personalizate**, cu ajutorul acesteia reușind să ne:

- creștem nivelul IQ-ului;
 - îmbunătățim acțiunea minții;
 - îmbunătățim starea sufletească;
 - îmbunătățim puterea de concentrare;
 - îmbunătățim performanțele fizice;
 - îmbunătățim calitatea somnului;
 - îmbunătățim rezistența la infecții;
- și să ne **adaptăm singuri** în fața vieții și practic să ne bucurăm de o durată de viață mai lungă și mai sănătoasă, astfel încât calitatea vieții să răspundă unor cerințe datorate raportării

la domeniul de referință, în cazul de față, **arta spectacolului**;

- teatru;
- dans;
- muzică.

Totodată, **nutriția** joacă un rol important în viața de zi cu zi, deoarece suntem puși în situația de a alege între alimentele care ne pot :

- aduce beneficii;
- înrăutății starea de sănătate,

astfel încât, acordarea unei atenții deosebite obiceiurilor alimentare sănătoase, face ca pe termen lung să existe rezultate optime, atunci când:

- un stil de viață dezordonat;
- o alimentație dezordonată;
- apar simptomele diverselor patologii,

nu vor altera și **nu vor** fi un impediment în ceea ce privește calitatea vieții și a actului nutrițional în sine, făcând decantările necesare în cunoștință de cauză.

Astfel, Rady M. C., Pinna K., Whitney E. (2015) spun că pe baza interacțiunii complexe între factorii:

- genetici;
- comportali;
- sociali;

omul decide:

- ce să mănânce;
- unde să mănânce;
- cât să mănânce;

chiar dacă alimentele care urmează a fi consumate, **nu reprezintă** din punct de vedere nutrițional o sursă veritabilă de nutrienți.

Să nu uităm faptul că Sanchez – Parras M. J., Martinos Rodrigo E. (2017) atrăgea atenția asupra modului în care omul își alege anumite alimente, pornind de la:

- gust (plăcerea aromei);
- emoție (sentimente),

căutând practic pe acelea care ne crează o anumită plăcere (exp – După cum ne sugerează cunoscuta reclamă cu Moș Crăciun, renii și masa din Ajunul Crăciunului, însoțită cu elemente subtile care induc iluzia fericirii prin consumarea unui anumit tip de produs, Coca – Cola, reușind astfel să transforme un produs, în cel care direct, acum, este asociat cu fericirea).

Poate că este momentul, tot subscris acestui subiect, să adăugăm opinia că, (Ortega J., by Gasset J. -1994) dintr-o dată:

- lumea s-a umplut de lume;

- orașele sunt ticsite de persoane,

la fel:

- casele;
- hotelurile;
- terenurile;
- cafenelele;
- cabinetele medicale;
- sălile de spectacole,

pășind pe **scena istoriei, omul- masă.**

Omul- masă, simțindu-se mediocru, proclamă dreptul la mediocritate și refuză recunoașterea unor instanțe superioare lui. Îngrijorător, nu ?!

Și, retoric, ce face omul-masă ?

- mănâncă ca să trăiască ?
sau
- trăiește ca să mănânce ?

primind ovații sau fluierături pe marea scenă a istoriei ? Și-atunci !?!?

3.2 performanța scenică

Încă din antichitate se cunoșteau efectele benefice ale direct proporționalității, din punct de vedere al raporturilor de forțe, dintre:

- psihic și fizic ;
- minte și trup,

considerându-se că o minte sănătoasă poate exista numai într-un corp sănătos și un corp sănătos va avea numai o minte sănătoasă, deci „**Mens sana în corpore sano**” își dovedește viabilitatea și valoarea evolutivă.

De-a lungul istoriei, trupului omenesc a evoluat aducând frumos în preajma-i astfel încât, (Sabados S. -2019) de fascinația artei pare a fi

responsabil însuși actul creator al omului. Acest act este însoțit în permanență de nevoia ființei de a impune ordinea existenței prin acțiune, în mijlocul unei lumi căreia încearcă să-i explice hazardul , în fapt, ca simplu motiv de a o înțelege și de a se înțelege pe sine.

Același autor reamintează că, **prezența scenică însoțită de intenția de joc, urmată de cuvântul gândit și rostit, la care se alătură gestul fizic, reprezintă surse inepuizabile de energie** care stau la dispoziția:

- creatorilor de teatru în general;
- a actorilor în particular,

pentru a face posibilă arta magică a scenei.

În fapt, **arta performanței scenice** necesită un efort:

- voluntar;

- fizic;
- psihic,

din partea creatorilor, ce utilizează o parte considerabilă a energiei psihonervoase și organic biologice în vederea reprezentării frumosului.

Este de menționat faptul că (Dan N., Dan V.- 2018) **efortul** memorării textelor și al construcției scenice atât din partea:

- actorului;
- regizorului;
- coregrafului;
- scenografului;
- muzicianilor;
- interpretului, etc,

este necesar a fi legată de **un stil de viață preventiv**, în care, o alimentație sănătoasă, cuplată cu activitatea fizică, joacă un rol central și esențial.

Din punct de vedere al profesiei alese, **omul artelor spectacolului**, reprezintă un model pentru societate. Acesta este vizibil încadrat în categoria persoanelor publice (a vedetelor) ceea ce îl face admirat și îl creionează ca un model și/sau exemplu pentru următorii săi.

Asemenea omului de televiziune și/sau de radio, cel al **artei spectacolului**, nu poate apărea oricum în fața publicului.

El trebuie să fie atent la modul în care:

- arată;
- se comportă;
- se îmbracă;
- vorbește;
- socializează;
- se raportează la ceva anume,

fiind astfel dator publicului său ce-i oferă
aprecierea, prin...ropote de aplauze la...scenă
deschisă.

În aria performanțelor scenice, prioritare vor
fi:

a) – sănătatea (Mark J. Werner -2009) ce este
considerată ca o problemă serioasă în
comunitatea artistică, mai ales când pot apărea:

- boli profesionale;
- boli cronice,

ceea ce face ca atitudinea actorului/ artistului
față de actul medical în sine, practic de
menținerea unui curs normal al vieții, să facă din
vizitele la medic un mijloc de

- întreținere;
- recuperare;
- remodelare;

- înțelegere;
- acceptare;
- remediere;
- implicare,

a tuturor metamorfozelor apărute de-a lungul atât a evoluției organismului cât și a vieții de om al artei spectacolului.

O colaborare strânsă cu:

- serviciile medicale;
- asistența socială;
- consilierea psihologică,

vor determina **menținerea** unei sănătăți generale mai bune, **performanța scenică** fiind relevantă în acest sens pe termen lung.

Totodată, **un factor de risc** pentru omul scenei (teatru, muzică, dans) îl constituie posibilitatea unei **răniri** fizice(accident) dar și

psihice (traumă) ceea ce amplifică apariția
stresului:

- fizic;
- psihic (emoțional),

datorat unor situații colaterale și anume:

- efort fizic susținut;
- problemele musculaturii mâinii, la instrumentiști (muzicieni);
- oboseala cronică;
- dureri articulare (dans);
- suprasolicitarea;
- distensii locale;
- probleme legate de voce (teatru, muzică);
- leziuni ortopedice (teatru, dans)

și lista putând continua având specificitatea
artei spectacolului, știind că aceste **dezechilibre**

pot apărea, și apar, mai ales când se înmulțesc orele de:

- repetiție;
- antrenament;
- încălzire,

iar recuperarea devine o suprasolicitare ce se concretizează de obicei, într-o ... săptămână, făcând în multe cazuri, din nou loc stresului și nu numai.

Totuși, **o bună practică**, în ideea înțelegerii specificului activității:

- creatoare;
- permanente;
- de performanță;

între:

- planul de studiu;
- programul zilnic;

- pregătirea fizică;
- pregătirea teoretică;
- pregătirea practică;
- activități de petrecere a timpului liber;
- orele spectacolelor;
- repetiții;
- antrenamente;
- încălzire, etc

va face ca **relațiile** dintre serviciile:

- educațional – scenice (teatru, muzică, dans);

și cele

- medicale (sub toate aspectele),

să fie benefice, înregistrându-se performanțe din partea studentului/ doctorului/ artistului, iar metaforic vorbind, medicul va fi mai mult prezent în sălile de spectacol și consumator avid

de cultură și mai puțin...de gardă în acel moment.

b) – **nutriția** ca factor al echilibrului dintre:

- trup;
- minte;
- suflet;

reiterând (a câta oară)

- dictonul latin:

„Mens sana în corpore sano” își ocupă un loc prioritar în ceea ce privește performanța scenică pentru studentul, actorul, artistul, artelor spectacolului.

Dacă **medicul**, prin serviciile medicale ce le oferă, necesare fiind în aria spectacolului, **nutriționistul** întregește **echipa** necesară performanței.

O atitudine constructivă care să pornească de la:

- un stil de viață sănătos;
- o alimentație adecvată momentului;
- o calitate a vieții superioară;
- o înțelegere a fenomenului nutrițional;
- o abordare în cunoștință de cauză,

vor determina apariția, dar și permanentizarea unui **comportament nutrițional adecvat** fiecărui moment scenic, personalizând secvența cognitiv-strategică, diferit pentru:

- teatru;
- muzică;
- dans,

rezultatul final, regăsindu-se cu prisosință în performanța scenică, pornind, totuși în logica demersului, de la dictonul „Primo non nocere”

(În primul rând să nu faci rău), din dorința de a face mai mult bine.

Astfel, e necesar ca în permanență, **mentorii artei spectacolului** (profesori, regizori, coregrafi, dirijori, etc.) să codifice și apoi să decodifice cu multă responsabilitate, conduita, atitudinea și comportamentul nutrițional al celui în formare (student) sau om al scenei având în vedere:

- menținerea optimă a greutateii (să fie sub control) ;
- subnutriția (atenție la anorexie, cure de slăbire);
- cunoașterea elementelor de bază ale nutriției corecte;
- supraponderabilitatea (atenție – obezitatea);

- consumul de alimente cu energie și densitate nutritivă redusă;
- consumul excesiv de suplimente alimentare;
- utilizarea frecventă a postului;
- mâncatul în exces(atenție – bulimia);
- nerespectarea consumului necesar de calorii

deoarece (Mark J. Werner -2009) mai ales **studenții artelor spectacolului** pot prezenta risc semnificativ vizând deficiența de nutrienți dar și lipsa unei educații nutriționale de bază, determinându-i și consiliindu-i spre alegerea alimentelor, știind importanța lor și neexistând studii în care comportamentul lor să fie afectat.

La toate acestea, se adaugă evaluarea curentă, permanentă, periodică a subiectului nostru, **omul**

artelor spectacolului, a stării de sănătate în complexitatea sa, vizând în cazul nostru:

- depistarea tulburențelor alimentare în concordanță și cu abuzul de substanțe și sănătatea mintală;
- monitorizarea modificărilor dietetice;
- monitorizarea modificării în greutate, astfel încât cei în cauză să beneficieze la timp și în bune condiții de o:
 - educație nutrițională adecvată/corectă;
 - depistarea precoce a tulburențelor alimentare ce se pot declanșa la un moment dat;

dar mai ales de o **consiliere psiho-nutrițională** de specialitate, pentru întreg spectrul de factori educaționali implicați și anume:

- studenți;

- părinți;
- profesori,

determinând ca rezultatele să fie cele scontate, ameliorând, atenuând, **cauza**, și valorificând ... **șansa** chiar dacă ea poate fi și ... a doua oară.

În acest context, în demersul nostru cogniscibil, vom trece la prezentarea, considerăm noi, în premieră, a implicațiilor pe care **nutriția**, sub varii aspecte, are influență asupra **artei spectacolului**.

Investigațiile noastre logistice au inclus, **studenții și artiști/actori din domeniul artelor spectacolului** cum ar fi arta ca:

A) studii de licență:

- artele spectacolului:
 - actorie;
 - păpuși-marionete;
 - regie;

- coregrafie;
- artele spectacolului muzical;
- scenografie;
- teatrologie;

B) studii de masterat

- arta actorului;
- arta actorului de teatru de animație;
- arta regizorului;
- arta scenografului;
- arta coregrafică;
- scriere dramatică;
- teatrologie;
- arta actorului de teatru muzical;
- arta aplicată a animației;
- arta interpretării caracterelor dramatice;
- management și antreprenoriat artistic;

astfel încât întregul palier de pregătire aprofundare dar și de practicare în artele spectacolului, să fie complex și reprezentativ

pentru evidențierea de cadre noi a relației indubitabile ce se realizează între **nutriție și arta spectacolului** mai precis, a realizării performanței scenice ținând cont de, metaforic vorbind, valoarea ... caloriilor.

Pentru a face posibil și veridice, rezultatele, **datele** ce vor urma, aparțin unei investigații psiho-nutriționale pornind de la:

- elementele de identitate ale respondentului;
- itemii ce în mod gradat abordează tema supusă unei observații/discuții directe legate de nutriție și arta spectacolului;
- concluziile generale și speciale apărute în acest context;
- neajunsurile inerente unei astfel de intervenții

creându-se totuși un cadru propice pentru a:

- evidenția;
- preveni;
- interveni;
- aplana;
- rezolva,
- tendință;
- conduită;
- atitudine

comportamental- nutrițională depistată, apărută
la un moment dat la nivelul de aplicare a artei
spectacolului în :

- teatru;
- muzică;
- dans,

de către:

- student;
- actor;
- artist,

aflat într-o anumită secvență a performanței sale scenice:

- debut (început);
- consacrare;
- performanță,

toate vizând în primul dar nu și în ultimul rând, **reușita**, valoarea efemeră a actului artistic. „Per aspera ad astra” (Prin dificultăți către stele).

Astfel, s-au urmărit și contorizat itemi pornind de la:

1- Necesitatea cunoașterii IMC (indecele de masă corporală) ce poate fi la un moment dat un factor de atenționare privind raportul dintre hrană și pacient/client, reprezentând o anumită atitudine, conduită și comportament nutrițional, astfel încât efortul privind performanța scenică atât a studentului cât și a actorului/artistului, să fie în relație cu actul nutrițional.

Practic, IMC (indicele de masă corporală) se calculează având în vedere greutatea și înălțimea persoanei, ecuație ce determină formula valorică, după cum urmează :

- subponderabilitate – sub 18.5
- normoponderabilitate – 18.5 – 24.99
- supraponderabilitate – 25.00 – 29.90
- obezitate de gradul I – 30.00 – 34.90
- obezitate de gradul II – 35.00 – 39.90
- obezitate morbidă – peste 40.00

$$\text{IMC} = \text{greutatea (kg)} : \text{înălțimea}^2 \text{ (m)} = \mathbf{G : \hat{I}^2}$$

Ex. Greutatea = 60 kg

Inaltimea = 1,65 m

$$\text{IMC} = 60 : 1,65^2 = 22.00$$

(normoponderabilitate)

2- **Activitatea fizică**, însumând alternativele:

- sedentară – nici o activitate;

- ușoară – 1-2 ori/săptămână;
- moderată 3-4 ori/săptămână;
- intensă 5-7 ori/săptămână

subliniind faptul că există o normalitate legată de mișcare, însumând-o pe cea fizică ușoară, dar și situații în oglindă:

- sedentari - specialitățile:
 - regie ;
 - teatrologie ;
 - scenografie ;
 - scriere dramatică ;
- activitate fizică intensă – specialitățile:
 - coregrafie;
 - arta actorului;
 - arta actorului muzical;

- păpuși – marionete,

fapt certificat și de activitatea specifică artei spectacolului, desfășurată în contextul pregătirii (studentul) cât și a performanței (concret pe scenă).

3- Referitor la mesele principale ale zilei,

făcându-se referire la:

- o masă/zi;
- 2 mese/zi;
- 3 mese/zi;
- mai mult de 3 mese/zi;

se observă rămânerea în general la două mese principale pe zi, iar repartizarea pe specialități aduce din nou în atenție, contrastul:

-o singură masă pe zi;

- management și antreprenoriat artistic;
- teatrologie;

-mai mult de trei mese pe zi:

- coregrafie;
- regie;

astfel, putem aprecia faptul că numărul de mese se raportează la nivelul activității fizice, deoarece, cei cu o activitate:

- redusă - dobândesc anumite obiceiuri alimentare;
- intensă - își corelează domeniul de studiu cu un anumit stil de viață,

restul specialităților înscriindu-se în mod proporțional între două-trei mese pe zi, acestea fiind în general gestionate de timpul:

- pedagogic (pt. student – facultatea);
- performanței (activitate scenică),

remarcând încă o dată starea de fapt- doar mesele principale și importanța lor, dată de context.

4 - Gustările pe zi pot fi un mijloc de suplinire a meselor principale fiind în directă legătură cu specialitatea aleasă,

- o gustare;
- două gustări;
- mai mult de trei gustări,

unde, la o singură gustare, regăsim:

- arta aplicată a animației;
- artele spectacolului muzical;
- scenografie;
- scriere dramatică,

mai compact, două gustări:

- management și anteprenariat artistic;
- arta actorului de teatru muzical;

- arta regizorului;
- păpuși – marionete;
- teatrologie,

iar la trei gustări, situându-se doar cei de la :

- arta întreprinderii caracterelor dramatice,

toate aceste situații fiind în strânsă legătură cu timpul disponibil aflat între:

- repetiții;
- acte;
- spectacole;
- antrenament;
- încălzire,

legea liberului arbitru putând fi regăsită și aici.

5- Dacă în studiul întreprins de noi am acordat atenție, **gustărilor**, ca număr, important este și **ce se mănâncă** în acest caz, adică:

- fructe;
- biscuiți, chipsuri, gustări tip snack;
- ceva dulce (ciocolată, prăjitură);
- produse lactate;
- produse de panificație;
- nu mănânc nimic, nu am timp.

Din datele prelucrate, rezultă că:

- fructele sunt preferate;
- se combină : fructe, biscuiți, chipsuri, gustare tip snack, în foarte multe cazuri;
 - produse lactate;
 - produse de panificație – prezență semnificativă;
- ceva dulce (prăjitură, ciocolată), moderat

fără o specificitate anume privind arta spectacolului.

6 – Parcursul se completează cu nevoia de a mânca peste zi ceva dulce:

- doar câte o dată;
- nu, nu-mi place dulcele;
- da, în fiecare zi după ce am mâncat;
- când mă simt lipsit/ă de energie sau când sunt streasat/ă.

Unde se consumă proporțional, chiar dacă pare paradoxal:

- doar câte o dată;
- după fiecare masă,

cei mai mulți își găsesc energia consumând-o sau la stare de stres iar cei mai mari consumatori sunt:

- management și anteprenoriatul artistic;
- scenografia,

având poate ca o explicație- stresul și energia, moderate fiind celelalte specialități ale artelor spectacolului.

7 - S-ar putea ca **modul de alimentație**:

- deloc;
- puțin;
- mult;
- foarte mult;
- normal,

să fie influențat de specialitatea urmată pe care o practică, analizând vom observa că răspunsul este afirmativ (mult, foarte mult) mai ales când facem referire la arta:

- actorului;
- actorului de teatru musical;
- interpretării caracterelor dramatice;
- coregrafie,

în contrapunct cu specialitățile, așa zise...
statice:

- scenografie;
- regie;
- management și anteprenariat artistic;
- teatrologie,

unde influența este minimă.

8 – Modificarea alimentației poate apărea și-și face simțită prezența în :

-perioade dificile când se mănâncă puțin :

- arta aplicată a animației;
- artele spectacolului;
- arta actorului;
- coregrafie,

-eșecul unui rol nu suferă modificări la:

- teatrologie;
- scenografie;
- regie;
- scriere dramatică,

stările depresive evidențiindu-se doar cantitativ, că se mănâncă mai mult sau mai puțin, totul depinzând de situația creată de fapt și-n fond de arta spectacolului în sine :

- situații de stres – se mănâncă mai puțin ca de obicei, iar mai mult în anumite situații, depinde de context;
- contextul emoțiilor – se mănâncă dar se mănâncă mai puțin;

artele

- actor,
- coregrafie,
- aplicată a animație

-anxietate - se mănâncă mai mult carbohidrați coroborând cu specialitatea

-după spectacol- mănâncă mai mult – toate specialitățile, excepție făcând – regia, unde se mănâncă mai puțin ;

-pauza dintre repetiții- nu conferă modificări- făcându-se referire la toate artele spectacolului investigate;

-cursurile teoretice – înaintea lor, se mănâncă normal , la toate specialitățile;

- cursurile practice – înaintea lor, se mănâncă tot normal la toate specialitățile.

Din observațiile efectuate anterior, rezultă faptul că **nu există** fluctuații majore, iar cele care se manifestă, sunt înscrise în contextul dat în acel moment al pregătirii și/sau performanței scenice.

9 - Locul servirii mesei cât și proveniența ei constituie la un moment dat un element legat de

implicarea studentului/ actorului/ artistului în arta spectacolului, în importanța dată unui stil de viață sănătos, și anume, pornind de la cel mai des, mănâncă:

- mâncare gătită acasă;
- fast-food;
- la restaurant;
- semi-preparate;
- produse de panificație;
- dulciuri, snacksuri, chipsuri,

indiferent de specialitate, cel mai des, mănâncă:

- la restaurant;
- produse de panificație;
- semi-preparate;
- de acasă;
- dulciuri, etc...

10 – Rapiditatea servirii mesei:

- sunt foarte rapid/ă în 10 minute termin de mâncat;
- îmi place să savurez mâncarea, îmi ia cam 20 de minute;
- sunt întotdeauna ultimul/ultima la masă,

unde, foarte repede se regăsesc cei de la:

- actorie;
- coregrafie;
- regie,

savurează mâncarea:

- arta spectacolului musical;
- arta aplicată a animației;
- arta influențării caracterelor dramatice;
- teatrologie

iar cei care sunt ultimii la masă:

- management și anteprenariat artistic;
- arta spectacolului – păpuși, marionete;
- arta actorului;
- arta regizorului.

11 – Apa reprezintă și ea un resort special concentrându-se pe:

- beau doar când mi-e sete;
- beau după ce-am mâncat;
- mai puțin de 2 litri pe zi;
- aproximativ 2 litri pe zi (8 pahare de apă);
- mai mult de 2 litri pe zi;
- beau chiar dacă nu mi-e sete

unde se consumă aproximativ 2 litri de apă :

- regie;
- arta spectacolului muzical;
- arta interpretării caracterelor dramatice;
- arta aplicată a animației;

peste 2 litri de apă:

- coregrafie;
- actorie;
- păpuși- marionete;

mai puțin de 2 litri de apă:

- teatrologie;
- management și anteprenariat artistic;
- scenografie,

fapt care duce, privind ultima enumerare, la predispoziții spre a dezvolta o patologie renală (posibil și probabil !?!).

12 – Somnul reprezintă și el un barem în ceea ce privește elementul nutrițional mai ales când acesta face parte component a unui stil de viață sănătos.

Câte ore dormi? Te odihnești:

- aproximativ 6-8 ore; mă trezesc odihnit și cu multă energie;
- aproximativ 6-8 ore; dar mă trezesc destul de des în acest interval sau mă trezesc obosit/ă;
- aproximativ 5-6 ore, mă culc târziu și mă trezesc devreme;
- aproximativ 5-6 ore, mă trezesc odihnit/ă și cu multă energie

unde specialitățile generatoare de stres, precum:

- arta actorului;
- regie;
- coregrafie

se regăsesc în cele 5-6 ore/noapte și se trezesc obosiți și cei cu 6-8 ore/noapte cum ar fi:

- arta interpretării caracterelor dramatice;
- arta spectacolului – actorie;
- arta aplicată a animației;

- păpuși – marionete

restul înscriindu-se în parametrii normali ai unui somn odihnitor:

- scrierea dramatică;
- arta spectacolului muzical;
- management și anteprenoriart artistic;
- teatrologie

13 – Printre conduitele alimentare ce pot duce prejudicii imaginii atât din punct de vedere fizic cât și psihic, se numără și **cura de slăbire**, respondeții afirmând în favoarea ei, astfel existând totuși un echilibru între acest da și nu, specialitățile neputând fi clasificate riguros deoarece au existat asemenea situații aproape la fiecare categorie, importantă fiind aici:

- rezolvarea problemei;
- nerezolvarea problemei;

- existența în continuare a factorilor perturbatori;
- ținerea sub control a greutateii ;
- implicarea trăirilor emoționale.

De menționat, totuși, este important că nu au existat reminiscențe sau că acestea se manifestă destul de rar, sau sub control.

14 – Întrebați care sunt alimentele preferate pe care le consumă cu regularitate s-au primit răspunsuri ce evidențiază produse cum ar fi :

- ouă;
- pește;
- cartofi;
- paste făinoase;
- legume;
- brânzeturi;
- cereale;
- carne,

și bineînțeles:

- pește;
- fructe;
- pizza;
- cartofi prăjiți

preferatele fiind legate și de :

- specialitate;
- efort fizic;
- consum psihic,

neputând a se detașa vreo specialitate una față de celălalte.

15 – Ca ultim item, la întrebarea **dacă prezența unui nutriționist** este importantă în carieră, răspunsul dat este afirmativ sau negativ, după cum urmează:

Da:

- arta spectacolului;
- arta actorului de teatru muzical;
- arta aplicată a animației;
- arta regizorului;
- coregrafie;
- scenografie;
- teatrologie;
- scriere gramatică;

Nu:

- arta interpretării caracterelor;
- actorie;
- regie;
- păpuși- marionete

cea mai importantă nefiind acceptarea sau nu, ci

includerea într-o echipă interdisciplinară

alături de:

- medic;
- profesor;
- părinte;
- consilier;
- psiholog,

astfel încât dezvoltarea armonioasă atât a:

- trupului;
- sufletului;
- minții,

să concureze întotdeauna cu frumusețea trupească și sufletească formând omul de caracter al artei spectacolului.

Parcursul nostru metodologic și logistic a dorit să surprindă și să scoată în evidență această **legătură de matrice, între nutriție și arta spectacolului** având ca parteneri atât studentul, actorul, artistul, interpretul și căutătorul performanței scenice dar și spectatorul ca

beneficiar al artei sub toate aspectele sale de
manifestare, **scândura** fiind martoră la evoluție
și valoare, făcând casă bună cu, metaforic
vorbind... **masa din bucătărie.**

Cap. 4. - Viața – conduită și atitudine

4.1 – ciclul vieții;

4.2 – calitatea vieții;

4.3 – stilul de viață;

4.1 – ciclul vieții

La întrebarea „ce este viața?” am putea porni de la Szent Gyorgy I. A. (1981), este o însușire a materiei, o consecință a structurii sale. Este ca surâsul. Surâsul există dar nu poate fi despărțit de buze, nu putem ține într-o mână surâsul și în cealaltă buzele, căci surâsul nu este decât jocul buzelor.

În același context, (Aivanhov O. M. -1994) esențialul este viața și în consecință, ea trebuie:

- protejată;
- purificată;
- consolidată;
- eliminat blocajul,

căci numai datorită vieții, puteți obține:

- sănătate;
- frumusețe;
- inteligență;
- dragoste

și bogăție adevărată.

Din perspectiva Larouse –1998 – dicționar de psihologie, **ciclul vieții** reprezintă o succesiune de faze pe care le traversează un individ sau un grup natural de la constituire și până la dispariție.

Totodată, Șchiopu U. și Verza E. (1981) subliniază existența a trei mari cicluri ale vieții, după cum urmează:

- **ciclul de creștere și dezvoltare din primii 20 de ani de viață**, ce cuprinde câteva perioade de viață care la rândul lor încorporează fiecare substadii oarecum specifice;
- **ciclul adult** ce prelungește dezvoltarea psihologică a omului, se extinde până la 65 de ani, în care personalitatea umană se antrenează în responsabilități sociale și profesionale contribuante;
- **ciclul vârstelor de regresie** (al bătrâneții) se extinde de la 65 de ani până la moarte, timp în care se delimitează perioadele ce duc până la regresia finală sau ciclul terminal;

E momentul de a face decantările legate de vârstă:

- **cronologică**, privită ca o constantă, relativ egalitară pentru toate persoanele născute la aceeași dată în același an (contingent);
- **psihologică**, ca entitate generală, nu se referă atât la complexitatea personalității, cât la stratificarea de conduite, adaptative care permit forme ascendente de adaptare și de aport social

adică :

- la persoanele cu o dezvoltare normală, armonioasă și echilibrată, vârsta cronologică corespunde, se identifică și este egală cu vârsta psihologică (exp. 7 ani cronologic, 7 ani dezvoltare psihologică – tot ce ține de această vârstă.

- la persoanele cu dizabilități, dizarmonii, dezechilibre fizice și psihice, handicap, vârsta cronologică și cea psihologică, nu mai sunt identice, nu mai corespund una cu cealaltă (exp. 7 ani cronologic – 2 ani dezvoltare psihologică – handicap).

Aceste date amplifică necesitatea cunoașterii dezvoltării fizice și psihice, luând în calcul și factorii colaterali, cum ar fi, în cazul de față, hrana ca element esențial din perspectiva echilibrului ciclului vieții.

Aivanhov O. M. (1994) remarca faptul că „ în clipa în care vă așezați la masă începeți prin a alunga din mintea voastră tot ceea ce vă împiedică să mâncați în pace și armonie. Și, dacă nu reușiți imediat, așteptați, începând să mâncați în momentul când ați reușit să vă calmați. Dacă mâncați într-o stare de agitație, de

nervi sau de nemulțumire, declanșați în voi vibrații dezordonate, care se vor transmite în tot ceea ce veți face ulterior chiar dacă vă veți strădui să creați o aparență de calm, de stăpânire de sine, va emana totuși din voi, o anumită agitație, o tensiune și veți face greșeli, vă veți izbi de oameni sau de obiecte, veți rosti cuvinte nepotrivite prin care veți risca să vă pierdeți prietenii sau să vi se închidă porți. În timp ce, dacă mâncați într-o stare de armonie, veți rezolva mai bine problemele ce vi se vor prezenta ulterior și veți simți în voi o liniște pe care activitatea voastră nu o va putea tulbura. Începând cu lucrurile mărunte, vom putea ajunge foarte departe.”

Tot așa se poate face ca **fiecare zi** să dobândească un ciclu al ei personalizat în așa măsură încât, privită ca un întreg, viața noastră să merite din plin a fi trăită, punându-se în

valoare calitățile, dar și luptând pentru a înlătura neajunsurile ce pot interveni într-o determinare temporo-spațială anume și bine definită legată de cognoscibilitatea umană.

4.2 – calitatea vieții

După Organizația Mondială a Sănătății (OMS 1994), calitatea este definită ca fiind dată de percepțiile indivizilor asupra situațiilor lor sociale în contextul sistemelor de valori culturale în care trăiesc și în dependența de propriile trebuințe , standarde și aspirații, iar prin **calitatea vieții** se înțelege și bunăstarea:

- fizică;
- psihică;
- socială,

precum și capacitatea de a se îndeplini sarcinile obișnuite în existența lor cotidiană.

Așa cum aminteam anterior, dacă componentele au contribuții majore în menținerea echilibrului vieții, ceea ce determină calitatea vieții, Carr Niagginson 2001 (după Lupu I., Zanc I., Săndulescu C.- 2004) ar fi:

- gradul în care speranțele și ambițiile proprii se realizează în viața cotidiană;
- percepția poziției în viață a persoanei în contextul cultural și axiologic în care trăiește în raport cu :
 - scopurile;
 - aspirațiile;
 - standardele;
 - preocupările proprii,
- evaluarea stării proprii de sănătate prin raportarea la un model ideal;

- lucrări ce sunt considerate importante în viața lor;

Totodată, calitatea vieții determină la un moment dat și :

- **poziția socială** = reprezintă locul pe care-l poate ocupa individul la un timp dat, care-i poate crea avantaje sociale sau, dimpotrivă, atitudini comportamentale negative;

- **rolul social** = ce se constituie în posibilitatea de a face act atât de drepturile cât și îndatoririle prevăzute în statusul individului respectiv, știind că acestea se pot schimba după cerințele și împrejurările sociale;

- **statusul social** = reprezintă poziția pe care un individ o are față de un grup în societate/status educațional, familial, economic.

Cunoașterea sau mai ales raportarea la o calitate a vieții corespunzătoare, face ca **echilibrul** dintre **trup, minte, suflet**, să aibă parte de hrană pe măsură, adică: alimente, cuvinte și energie. Aivanhov O. M. (1994) remarca faptul că în alimentație, importante nu sunt alimentele propriu-zise, ci energiile pe care acestea le conțin în esența lor, deoarece viața este chintesența lor. Partea materială a alimentului constituie doar suportul, iar chintesența atât de:

- subtilă;
- pură,

nu trebuie să alimenteze doar:

- planurile inferioare;
- corpul fizic;
- corpul astral;
- corpul mintal,

ci ea trebuie să alimenteze, de asemenea, **sufletul și spiritul.**

În acest context, este necesară o calitate a vieții aflată într-un permanent echilibru pentru artistul/actorul artei spectacolului deoarece, am putea spune metaforic „el trăiește mai multe... vieți” iar nevoia de tot și toate este stringentă.

4.3 – stilul de viață

Dintr-o altă perspectivă, **stilul de viață** Rudică T și Costea D (2004) este curiozitatea de a înțelege un fapt de viață până în ultimele lui rădăcini și consecințe, iar al altora, oroarea față de întrebări, în fapt față de cunoștințe.

În acest sens, stilul de viață se persoanalizează și de aceea:

- schimbarea;
- atitudinea;
- conduita,

sunt cele care-l influențează, cumulând de fapt dependența celor doi factori, Weber M (1993) și anume:

- **comportamentul de viață** = făcând referire la opțiunile pe care oamenii le au în alegerea unui anumit stil de viață;
- **șansele vieții** = reprezentând probabilitatea realizării practice a acestor opresiuni personale, având în vedere condițiile structurale necesare unui anumit stil de viață, aprecierea făcându-se în mod special pentru cele economice.

Stilul de viață poate fi surprins sub varii perspective, una fiind și cea a secvenței **optimism – pesimism**, ca importantă în ceea ce

privește raportarea la hrană, practic, probleme nutriționale.

Dacă pesimistul va vedea întotdeauna jumătatea goală a paharului, optimistul are mari șanse de a se raporta altfel la viața din jur, influențându-și starea de sănătate/de bine prin:

- prevenirea neajutorării;
- dorința de schimbare;
- încredere ridicată;
- cunoașterea limitelor propriului organism;
- scăderea numărului de evenimente negative întâlnite în viață;
- spiritul social;
- implicare;
- menținerea echilibrului dintre hrana trupească și cea sufletească;
- creșterea stimei de sine,

lista rămânând deschisă, fiecare dintre noi putând a o persoanaliza... optimist.

Legat de stilul de viață, putem aborda, în cunoștință de cauză sau necunoscând consecințele și anumite **mode** privind actul nutrițional, fără a face decantările dintre:

- corect – incorect;
- acceptabil – inacceptabil;
- bine – rău;
- adaptabil – inadaptabil;
- plăcut – neplăcut;
- confort – disconfort, etc,

astfel încât să avem puterea, dar mai ales discernământul în a accepta că:

- apar schimbări ale corpului;
- organismul rezistă sau nu;
- noul status social este cel dorit sau nu

și că acumulările calitative sunt mai importante decât celelalte, neuitând expresia „ **o tigaie plină te satură dar una goală te educă**”.

În ceea ce privește omul complex al artei spectacolului, ce se consumă „din greu” atât psihic cât și fizic, e necesar să abordeze un anumit stil de viață, care pentru efortul artistic depus, trebuie să fie adaptat și gândit cu prudență și din punct de vedere alimentar, nutrițional pentru a realiza performanța... scenică și nu numai.

Cap.5 – Tulburările comportamental – nutriționale în lumea artei spectacolului

5.1 – anorexia;

5.2 – bulimia;

5.3 – obezitatea;

5.4 – cura de slăbire;

5.1 – anorexia

Lumea scenei și a reflectoarelor presupune un quantum de sacrificii pe care unii le pot duce până la extrem iar alții...clachează.

În acest context, **jocul cu hrana** pentru trup poate deveni periculos, mai ales când apare ca tulburare comportamental – nutrițională.

Reîntorcându-ne la definiții, ca puncte esențiale în parcurgerea cognitivă a unei situații – problemă, vom porni și de data aceasta de la:

a) – D. S. M. - IV – care consideră că este o tulburare ce se caracterizează prin:

- percepția distorsionată a imaginii propriului corp, în sensul în care persoanele cu această tulburare se văd supraponderale indiferent de cât de slabe sunt;
- ideea obsesivă privind greutatea și frica de a nu se îngrășa;
- comportamentul alimentar specific care include regimuri drastice, hipocalorice, pentru a-și menține greutatea sub nivelul normal;
- greutatea trebuie să fie mai mică decât 85% din greutatea minimă normală;

b) Larousse – Dicționarul de psihiatrie (1998)

- tulburare a conduitei alimentare caracterizată printr-un refuz mai mult sau mai puțin sistematizat de a se alimenta, intervenind ca mod de răspuns la conflictele psihice;

c) Larousse – Dicționarul de psihologie (2006)

- este refuzul alimentar care, din punct de vedere psihologic, poate să apară ca o consecință a unui conflict actual cu anturajul...

În cazul studentului la/în arta spectacolului cât și a actorului, artistului, impactul cu anorexia pornește de la faptul că (Pașca M. D. -2017) dorește să arate altfel, să scape de perioada grăsuț/ă și atunci

- refuză pur și simplu hrana;

- combină medicamentele;
- execută excesiv exerciții de mișcare ;

declanșând în final dizarmonia prin:

- vomă;
- grețuri;
- dureri stomacale;
- slăbit necontrolat,

fiind astfel conturați toți indicii ce duc spre apariția incontestabilă a tulburării comportamental – nutrițională aferentă.

Totodată, pericolul apare și atunci când slăbitul prin anorexie este scăpat de sub control iar implicarea actului în sine, din punct de vedere psihologic, este dezolant deoarece declanșează stări ce influențează negativ întreaga conduită a persoanei în cauză, ea dovedind în anumite situații, chiar și momente de labilitate psihică.

Ajunge astfel, să facă un ritual din mâncare (dacă există), folosind bucățele foarte mici pe care le mestecă îndelung, dorind să-și alunge senzația de foame, chiar dacă aceasta există și persistă, negând din start orice urmă de argument logic asupra pericolului la care se expune voit.

Metaforic, am putea înțelege anorexia, pornind și de la înțeleptele vorbe ale omului nostru de la țară, care zice:

- Da, de ce te-ai supărat pe mâncare?
- Da, ce ți-o făcut ea?

De asemenea, semnele privind apariția **anorexiei nervoase** care atenționează

(Mark J. Werner -2009) pornesc de la:

- scăderea drastică în greutate;
- exerciții în exces (mișcare excesivă);

- restricționarea mâncării (a hranei);
- „cântărirea caloriilor;
- cântărirea obsesivă a greutateii;
- modificări ale dispoziției generale;
- evitarea activităților sociale legate de alimentație;
- purtarea hainelor largi sau stratificate,

recunoscând astfel, modelul, prototipul studentului sau/și actorului, artistului artei spectacolului, ele fiind adevărate și incontestabile, expresie ale tulburării comportamental-nutrițională într-un context dat, având valoare de... avertizare.

5.2 Bulimia

În oglindă cu anorexia, bulimia este definită a fi:

a) Larouse – Dicționarul de psihiatrie (1998)

- tulburare de comportament caracterizată prin accese incredibile de foame excesivă, cu absorbție masivă și neîntreruptă de mari cantități de hrană, urmate de vomismente provocate sau de adormire.

b) - Larouse – Dicționarul de psihologie (2006)

- apetit excesiv care îl face pe subiect să mănânce în mod exagerat;

c) – Georgescu M. (1998)

- este o tulburare a alimentației caracterizată prin ingestia episodică, de scurtă durată, a unor cantități excesive de mâncare, asociată cu tendința la supracontrol a greutateii corporale și tulburarea imaginii propriului corp;

d) – Russel -1979 – (după Jeican R. – 2001)

- bulimia nervoasă cuprinde triada
simptomatică:

- nevoia imperioasă de a ingera
cantități enorme de alimente;
- vărsături provocate sau igestia de
laxative;
- teama patologică de a nu se
îngrășa.

e) – Iordăchescu G. (2006)

- înseamnă etimologic, foame de bou,
reprezintă o ingestie alimentară excesivă,
e forma prin care este exemplificat de
obicei vertijul lăcomiei în viață, putând
apărea ca o căutare a unei:

- satisfacții imposibile;
- un chin;

- o suferință;
- o boală

fiind considerată ca o patologie a excesului care prin repetare devine izvor de neliniște și cauză a eliminării.

În acest context al definițiilor, bulimia apare ca o:

- acumulare permanentă de hrană/alimente;
- stare permanentă de stres;
- incapacitate de acomodare la o situație;
- apariția unor conflicte;
- neraportare la ceilalți,

fiind considerată o conduită (Jeicanu R. -2001) „de descărcare – mentalizare a conflictului”.

Bulimia apare și în:

- stările depresive;
- angoase;

- frica de a se îngrășa;
- scăderea stimei de sine,

declanșându-se și conflicte la nivel de familie, apariția unei conduite de risc alimentar prin:

- mâncatul pe furiș;
- furtul de alimente;
- ascunsul pentru a mânca,

lista putând continua personalizându-se, dar cu siguranță va duce în timp la:

- izolare
și
- dificultăți de adaptare

din partea actorului, artistului sau/și tânărului student, în cazul nostru, la arta spectacolului, neimplicându-se practic în rezolvarea propriilor probleme, iar starea ca atare, putând continua, frustrarea fiind prezentă în permanență.

Același autor, aduce în atenția celor implicați în **performanța scenică** atât a studentului cât și a actorului/artistului artei spectacolului, semnele ce avertizează apariția bulimiei în acest caz pornind de la:

- scăderea în greutate;
- creșterea în greutate;
- îngrijorarea excesivă cu privire la greutate;
- vizite dese la baie după mese;
- stări depresive;
- o dietă strictă;
- mâncare excesivă după o dietă;
- autocritică privind propriul corp

abordând astfel pe cei direct responsabili de stare de sănătate a celor în cauză asupra posibilității apariției unei tulburări comportamental-nutriționale (alimentare) atât a

evaluării medicale și psihologice cât și a intervenției de specialitate, urmând ca într-o perioadă de timp limitat, să se întrevadă deja... rezultatele scontate.

5.3 – Obezitatea

Făcând apel la același DEX (2009) **obezitatea** reprezintă creșterea exagerată a greutateii corporale printr-o îngrășare anormală, datorată acumulării de grăsime în diferite organe și țesuturi, practic persoana obeză / supraponderală este aceea care consumă alimente fără ca această operație să fie întotdeauna necesară sau controlabilă de cel în cauză.

Astfel, **obezitatea** se structurează după „starea de spirit a societății” fiind o normalitate într-un mediu de anormalitate.

Iordăchescu G. (2006) face trimitere la condițiile anormale ce fac referire la:

- scăderea efortului fizic minim;
- excesul de aport alimentar,

subliniind totodată și factorul:

- **genetic** = valori mici ale metabolismului de bază în repaus predispus la obezitate;
- **social** = uneori prezența anumitor persoane, poate influența cantitatea și calitatea alimentelor consumate cât și traiul în colectivitate.

Considerăm că cel mai important obiectiv pe care trebuie să-l avem în vedere atunci când facem referire la o persoană obeză, este acela de a-i **diminua obsesia** falsă de alimente, ceea ce declanșează o nouă atitudine însăși despre filosofia vieții, având a alege între:

- a mânca pentru a trăi;
și
- a trăi pentru a mânca,

determinându-i o conduită pozitivă față de un nou comportament nutrițional.

După Ballentine R. (2007), pornind de la:

- educația conștientizării propriului organism;
- învățarea tehnicilor de a face față stresului emoțional;
- descoperirea unor noi căi de autosatisfacție și creativitate,

împreună cu stabilirea unor obiceiuri legate de :

- activitatea fizică;
- menținerea unei diete:
 - echilibrate;
 - simple;

- bogate în vitamine;
- bogate în minerale;
- cu cantități crescute de proteine,

pot avea succes. Un astfel de program nu elimină mecanic sau automat excesul ponderal, dar crează condițiile necesare pentru ca persoana obeză să depășească faza „deprinderii de a fi gras”.

În aceste situații, persoanele obeze trebuie să fie ajutate de a conștientiza, că de ele depinde dorința de a controla greutatea și a lupta conștient cu:

- hrana;
- cântarul;
- gândirea negativă,

fapte ce se vor reliefa asupra unui nou profil, atât psihic cât și fizic.

De altfel tânărul Pitagora (după Dumitrescu R. - 1996), sfătuia înțelept:

„ Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este cea care te împiedică de a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever.”

Câtă dreptate avea Pitagora și oare care ar fi reacția lui astăzi? Ar avea oare o altă filosofie ? Greu de ... digerat, greu de... dus..., dar mai ales de... cântărit !

5.4 – cura de slăbire

Facem din nou trimitere la DEX (2009) unde slab este acea persoană care nu are un strat (consistent) de grăsime sub piele, sinonimul cuvântului fiind acela de... uscățiv.

Practic, există momente când:

- pofta de mâncare;
- nesăbuința;
- inconștiența;
- supărarea;
- frustrarea;
- inadaptarea;
- panica;
- anxietatea;
- frica

iau locul:

- rațiunii;
- echilibrului;
- cumpătării,

apărând kilogramele în plus ce „atentează” mai ales la rolul și poziția socială, și când se face uz de **curele de slăbire** percepute ca magie, ca

hocus – pocus și totul se rezolvă fără consecințe, de la sine. Oare este totul atât de simplu?

Imaginea, încrederea și stima de sine, unde sunt? Joacă în altă piesă?

Și astfel, apar curele de slăbire:

- la minut (haotice, nejustificate);
- pe zile (înfometare);
- sub supraveghere medicală;
- pe timp îndelungat,

și lista poate continua deoarece fiind dornici și de altceva vrem să arătăm altfel, fără să punem în balanța reușitei noastre dezechilibrul nutrițional pe care-l putem declanșa și nu numai, urmările fiind consecința nesăbuiței și nechibzuinței.

Ce ascunde o cură de slăbire? Am putea începe de la:

- frustrări;
- neîmpliniri;
- refulări;
- nereușite;
- conduite de risc comportamental;
- abandon;
- carențe afective;
- depresii,

toate reușind „a se înghesui” în trei cuvinte:

cură de slăbire, adică, drumul fără de întoarcere spre liniștea și echilibrul din noi, totul devenind „pe repede înainte”, acum...

Rezultatul? Să pornim de la faptul că:

- scade puterea de concentrare;
- slăbesc mecanismele învățării;
- se diminuează inteligența prin neputința de a rezolva unele situații problemă;
- scade puterea de atenție;

- se pierd elementele specifice legate de limbaj și comunicare;
- se reduce interesul pentru viață în general și calitatea ei, în special;
- apar carențele afective pe un fond al disconfortului psiho – social;
- sunt dereglate procesele metabolice normale,

iar lista poate să rămână deschisă deoarece, fiecare dintre noi, ne trăim în mod propriu, personal și mai puțin conștient, efectele distructive ale unei cure de slăbire și care cu siguranță nu ne face:

- nici mai buni;
- nici mai tineri;
- nici mai deștepți;
- nici mai frumoși;
- nici mai oameni,

din contră, urâtenia trupească și sufletească ne aparține.

De aceea, în acest context:

- au de suferit trăsăturile de caracter care devin a se limita la „slabă – înfometată – trebuie să arăt bine” și până la apariția elementelor de personalitate dizarmonică, începând de la anorexie și ... continuând;
- se manifestă carențele unei iritabilități afective ce declanșează comportamente inadecvate scăzând nepermis de mult stima și imaginea de sine, dezechilibrul psihic fiind foarte aproape;
- raportarea la ceilalți prin relațiile de integrare în comunitate și societate, se află într-o permanentă fluctuație, marginalizarea și pierderea propriei identități fiind foarte aproape, iar

consecințele, inimaginabile câteodată pot ajunge până la tentativă de suicid sau suicid.

Și astfel dacă reușim a determina o persoană, obsedată de cura de slăbire, a conștientiza că:

- e necesar un control permanent al actului nutrițional;
- își pune în pericol sănătatea ;
- există o frumusețe interioară care „eclipsează” învelișul exterior al trupului;
- este unică și irepetabilă;
- frumusețea exterioară este trecătoare și că cea interioară primează;
- nu trăiește pentru a mânca;
- este o personalitate puternică,

atunci, stă în puterea și voința minții și trupului său, de a învinge „lupta” și de a deveni acel

cineva și/sau ceva, neuitând că... ideile mari vin în vârful picioarelor.

În mediul artistic cele **patru grații** (anorexia, bulimia, obezitatea, cura de slăbire) se pot întâlni și chiar **juca** în același spectacol dar acesta, în opinia noastră, nu are niciodată... cortina ridicată.

Deci, e bine a reuși să gestionăm asemenea situații și să diminuăm pe cât posibil...cauzele, efectul cunoscându-se.

De aceea, e necesar ca pe cel în cauză să-l determinăm motivațional prin creșterea:

- stimei de sine;
- încrederii de sine;
- imaginii de sine
- cunoașterii de sine,

chiar pornind aprioric vorbind, de la:

- Ai reușit ? – Continuă !
- N-ai reușit ? – Continuă !

știind că pentru el/ea, cortina se va ridica,
acceptând și înțelegând... piesa, momentul, actul,
nota, pasul... propriului **eu!**

Cap. 6 – Specificul consilierii psiho – nutrițională în arta spectacolului

6.1 – concepte;

6.2 – relația: vârstă – hrană;

6.1 – concepte

Consilierea psiho – nutrițională, ca nou concept, reprezintă modalitatea prin care o problemă nutrițională având și determinând implicarea psihologică, poate fi rezolvată, soluționată la un moment dat.

Cu alte cuvinte, existența unei situații problemă, ivită la un moment și într-un context dat, își găsește rezolvarea, pornind de la **cauză** și

ajungând la **efect**, secvența cogniscibilă fiind definitorie, dar și necesară.

În acest context, e necesar a porni întotdeauna de la a cunoaște că **orice problemă** (Băban A. 2002) are la bază trei elemente:

- **datele** sau starea curentă (o dorință neîmplinită – exp – scăderea în greutate);
- **scopul** sau starea dorită (împlinirea dorinței – exp – să slăbească rapid);
- **restricțiile** impuse care ghidează alegerea deciziei de rezolvare (exp – apelarea la un nutriționist, în cel mai bun caz, sau o cură de slăbire rapidă fără consult de specialitate, dar și ... înfometarea),

astfel încât la final să ajungem la rezultatul... scontat, având **abilitățile** de a soluționa situația respectivă.

Dar, până la momentul optim legat de rezolvarea problemei, e necesar a parcurge anumite etape premergătoare, cum ar fi:

- recunoașterea problemei;
- definirea problemei;
- generarea unor soluții alternative;
- luarea deciziei;
- punerea în aplicare a soluției selecționate;
- evaluarea consecințelor aplicării soluției

astfel încât să fie plauzibilă finalitatea situației respective, ținându-se cont și de raportul dintre eficiența rezultatului și menținerea echilibrului prin creșterea:

- stimei de sine;
- încrederii de sine;
- optimismului;
- gândirii pozitive,

fapt ce va determina apariția unei atitudini constructive, privind înțelegerea și acceptarea situației/stării ca atare sau nu.

Totodată, în ecuația rezolvării situației problemă, își vor găsi locul într-o simbioză:

- ascultarea;
- căutarea pozitivă;
- adresarea de întrebări (motivarea prin întrebări),

realizându-se astfel o bună comunicare și relaționare între consilierul psiho nutriționist și artistul artei spectacolului ca... **actor** al acestui demers comportamental nutrițional.

Există situații în care (Servan Schreiber D. 2007), pornind de la banalul cotidian ce se transformă într-un moment magic, să găsim pe baza unui set de întrebări **C E D F E**, răspunsul

ce poate modifica în esență, o conduită, atitudine și/sau comportament psiho – nutrițional.

Astfel, autorul pornește în a afla cauza de la **suma lucrurilor mărunte** care în multe situații, poate constitui baza unui început al cunoașterii persoanei (artist, actor) aflată în fața unei probleme psiho – nutriționale, invită pe neașteptate și fiind o dilemă.

Setul celor cinci întrebări se structurează sub forma:

C – de la **ce s-a întâmplat?** – persoana trebuie a povesti ce i-a produs o asemenea suferință (s-a depășit momentul de durere, dureros);

(exp: Astăzi la repetiții mi s-a făcut rău pe scenă și am leșinat).

E – de la și ce emoție ați resimțit?

(exp: Am simțit că mi-am pierdut controlul)

D – de la dificultate maximă, adică ce vi s-a părut cel mai greu?

(exp: Că o să-mi ratez rolul și cariera la nici 30 de ani.)

Această întrebare „magică” îl ajută pe cel în cauză, să se concentreze mai bine asupra celor întâmplate și îi permite să-și grupeze ideile în jurul punctului fundamental, cel mai dureros, amintea Servan Schreiber D (2007)

F – de la faceți față? – întrebarea îndreptându-i atenția celui în cauză către resursele ce există deja la îndemână, putându-l ajuta să depășească, dar să și înfrunte situația, fiind ajutat ca singur să depășească situația creată.

(exp: Sunt sigură că o să renunț la rețeta minune de slăbit – înfometarea, și o să conștientizez că pot face față rolului, iar cu ajutor, voi depăși acest impas mergând mai departe și acceptându-mă așa cum sunt, uitându-mă chiar și-n oglindă).

E – de la **empatie** încheie seria de întrebări, apreciind efortul persoanei în a depăși situația – problemă ivită, încurajarea și susținerea fiind bine venite.

Exemplul relatează „mica problemă” a unei tinere speranțe a scenei care, apelând la metode la modă și dorind a fi cineva, ajunge să-și răspundă la niște întrebări „banale” adresate într-o situație dată.

Sub asemenea auspicii, consilierea psiho – nutrițională poate intra în atenția oamenilor scenei, acceptând-o și cerându-i ajutorul atunci când, „ușor se iasă din... rol”

6. 2 – relația: vârstă - hrană

Având calitatea de **student** în arta spectacolului sau tânăr **actor/artist**, cel în cauză se află încă în perioada în care încearcă să-și răspundă la întrebări de genul:

- Cine sunt?
- Ce sunt?
- Ce fac?
- La cine mă raportez?
- De ce se întâmplă acest fapt?
- Cum mă descurc?
- Cât pot să mă implic?

ce definesc o nouă construcție cognitivă fiind foarte aproape succesul dar și eșecul/insuccesul, continuând a se întreba „de ce tocmai mie mi se întâmplă? în loc de a încerca să găsească **cauza** ce duce la apariția **acelei situații**.

După J. Piaget (Pașca M. D. – 2017) suntem deja în perioada operațiilor formale unde se cristalizează cogniția, iar structurile de personalitate se bazează mai mult pe comportament.

Adolescentul este:

- în căutarea rolului;
- posibil să apară anumite confuzii;
- cel ce se alătură unor „găști”;
- posibil să fie în conflict cu:

-familia;

-școala/facultatea;

-comunitatea;

- cel ce-și manifestă:

-nonconformismul;

-sfidarea;

-teribilismul;

- apetența pentru alcool;
- apetența pentru drog,

dar cu toate acestea:

- se poate conforma unor standarde;
- se poate conforma unor reguli;
- își poate asuma anumite responsabilități;
- este compatibil cu un nou super- ego;
- dovedește o anumită flexibilitate,

toate ducând în timp la:

- stabilitate;
- și
- coerență în:

-creștere

și

dezvoltare,

tabloul fiind al unui adolescent în continuă mișcare și cunoaștere, dar (Athanasiu A. -1983),

este o perioadă frumoasă dar „ingrată” prin conflictele ce pot apărea ca urmare a transformărilor personalității.

În acest context, se proliferază un nou conflict, cel între:

- student și hrană;
- tânăr actor și hrană;
- tânăr artist și hrană;

determinat de o conjunctură mai puțin favorabilă legată de:

- adaptare;
- acceptare;
- acomodare;
- determinare;
- implicare;
- competențe;
- realizare;
- confruntare;

- abilități,

privind **demersul artistic**, astfel încât **hrana** putând deveni o armă de:

- protest;
- refuz;
- neimplicare;
- sfidare;
- depășirea situației;
- depășirea crizei;
- ignoranță,

neluând în considerare un singur lucru și anume **consecința** sau **consecințele**, astfel relația devenind:

- nocivă;
- devastatoare;
- derutantă;
- dezechilibrată;
- lipsită de standarde,

iar tulburările comportamental – nutriționale (anorexia, bulimia, obezitatea, cura de slăbire) fiind foarte aproape, găsind un „**teritoriu**” propice dezvoltării lor, cu efecte de cele mai multe ore, nemăsurabile prin inconștiența provocată de „inculpat” (student, tânăr, actor, artist) invocând scuza: „dar n-am vrut chiar așa...”

De aceea, atitudinea față de hrană ar trebui să pornească de la momentul în care studentul/ tânărul artist, actor se raportează sau nu, la sintagma:

mănânc ca să trăiesc

sau

trăiesc ca să mănânc,

reconfigurându-și întreaga filosofie legată de hrana pentru:

- trup;
- minte;
- suflet,

făcând în așa fel încât **respectul** să fie reciproc, iar rezultatul, benefic, înțelegându-se astfel, în mod personal și personalizat, făcând din nou apel la dictonul latin: „Mens sana in corpore sano” iar existența unui echilibru ce facilitează reușita și valoarea celui în cauză, la momentul și timpul dat, raportat la comunitatea de referință, în cazul nostru, întregul domeniu al **artei spectacolului**, să fie unul viabil realizând și recunoscând... valoarea ca personaj complex atât pe scena vieții cât și pe... scândură.

Cap. 7 - Scenariul psiho-nutrițional

7.1 – psihoterapia – identității;

7.2 – terapii scurte;

7.3 – terapii ocupaționale;

7.4 – aplicații;

7.5- Hrană pentru... scenă;

7.1 – psihoterapia – identității

După Holdevici I. (1996) – **psihoterapia** se bazează pe supoziția conform căreia, chiar în cazul unei psihologii de tip somatic, modul în care individul își va percepe și își va evalua starea, precum și strategiile adaptative la care va recurge, joacă un rol deosebit în stimularea sau inhibarea tulburărilor.

Psihoterapia vizează în principal următoarele aspecte:

- scoaterea pacientului din criza existențială în care se află;
- reducerea sau eliminarea simptomelor;
- întărirea eului și a capacităților integrative ale personalității pacientului;
- rezolvarea sau restructurarea conflictelor intrapsihice ale pacientului;
- modificarea structurii personalității în vederea obținerii unei funcționări mai mature, cu o capacitate de adaptare eficientă la mediu;
- reducerea (sau înlăturarea dacă este posibil) a acelor condiții de mediu care produc sau mențin comportamentele de tip dezadaptativ;

- modificarea opiniilor eronate ale subiectelor despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare;
- dezvoltarea la subiecți a unui sistem clar de identități personale.

Dar, așa cum menționa și Ionescu G. (1990), **psihoterapia** se adresează și:

- omului sănătos aflat în dificultate, căruia îi conferă confort moral și o mai bună sănătate;
- celui cu dificultăți de relaționare pe care îl ajută spre o mai bună integrare;
- celui suferind somatic pe care îl conduce spre alinare;
- celui alienat, căruia îi dezvoltă capacitatea de orientare în viață și de resocializare;

Același autor subliniază și faptul că pot fi urmărite obiectivele:

- a) - **immediate**, ce vizează;
- intervenția în criză și eliminarea anxietății;
 - reducerea simptomatologiei specifice;
 - rezolvarea unor probleme limitate;
 - realizarea unei clarificări într-o zonă circumscrișă de conflict.
- b) - **în perspectivă**, orientate spre:
- reducerea intensității conflictului;
 - întărirea defenselor și a capacităților interogative;
 - reorganizarea structurilor defensive;
 - modificarea conflictelor inconștiente fundamentale;

- redistribuția mai mult sau mai puțin profundă a investițiilor afective în

vederea unei dezvoltări armonioase a personalității;

- modificarea organizării personalității în direcția funcționării adaptative și

mature,

având poate în vedere, reorganizarea personalității și ameliorării comportamentului persoanei în cauză.

În ceea ce privește **scenariul** nostru psiho – nutrițional, e necesar a stabili câteva **obiective**, propunându-ne să:

- menținem echilibrul nutrițional;
- înlăturăm carențele afectiv – volitiv – emoționale;
- implementăm un stil de viață sănătos;

- menținem ridicată încrederea și stima de sine;
- combatem/eliminăm stările și atitudinile de risc și conduită comportamentală nutrițională (anorexie, bulimie);
- stimulăm dorința și capacitatea de a-și rezolva situația/problema ivită la un moment dat;
- implementăm elementele ce determină o gândire pozitivă și un optimism psihic;
- înlăturăm stările de:
 - disconfort;
 - perturbare;
 - dizarmonie,

și a acelor factori ce pot declanșa un dezechilibru la nivelul actului nutrițional, determinând apariția unei conduite, atitudini și/sau chiar un comportament special în situația

dată (teatru, dans, muzică sau spectacol, concert).

7.2 – terapii scurte

În cadrul consilierii psiho – nutriționale, se pot aplica, în funcție de situația problemă ivită, una din următoarele terapii scurte, și anume, Pasca M D (2017)

a) – **Terapia cognitivă (T C)** vizează **modificarea stilului particular de gândire** a celui în cauză, pe care-l orientează asupra conștientizării caracterului distorsionat și eronat al convingerilor sale cât și în evaluarea realistă, prin confruntarea cu realitatea. Totodată, această terapie este esența pragmatică și empirică, punctul ei de plecare fiind reprezentat de **observarea** atentă și exhaustivă a tuturor situațiilor în care survin o serie de probleme, un

accent deosebit punându-se pe existența unei relații în care subiectul trebuie să-și conștientizeze propria disfuncție psihică.

b) – Terapia cognitiv comportamentală (T C C) se bazează pe faptul că, pentru a schimba un comportament sau un mod de gândire, trebuie să aflăm cum au fost dobândite și cum să găsească altele. Totul este centrat pe **aici și acum**, fiind orientată spre **dobândirea** unor noi componente în confruntarea cu problemele actuale, învățând subiectul să-și însușească modele normale de comportament. Ea are drept scop, ajutorarea subiectului să-și găsească soluții la problemele sale, mai rațional. Principiul de bază al acestei terapii, postulează faptul că modul în care cineva se comportă, este determinat de felul în care interpretează o situație imediată.

c) – **Terapia centrată pe client (TCC)** pornește de la premisa că oamenii sunt fundamental **buni**, scopul ei fiind acela de a-l face pe client să se împace cu sine însuși cât și de a-l ajuta să-și clarifice gândurile despre problemele pe care le are, dobândind o mare înțelegere a acestora. Factorul cheie al acestei terapii, rezidă din faptul că, **clientul își poate controla tot mai mult destinul**, găsind soluții satisfăcătoare pentru problemele sale, încercând să se accepte pe sine, având puterea și motivația de a se ajuta singur, devenind mai deschis la noi experiențe și perspective, mai bine integrat, ajungând în final **de a se accepta pe sine.**

d) - **Terapia suportivă (T S)** este impusă de o anumită decompensare psihică manifestată la clientul aflat în criză. În aceste situații, susținerea lui emoțională este absolut necesară. Evaluarea problemelor reale și controlul

reacțiilor la ele, **va ajuta clientul să-și rezolve problemele**, iar în cazul în care acest lucru nu este posibil, îl vom învăța să se detașeze de ele.

e) – Terapia de susținere (TS) vizează și obține o înlăturare a simptomelor, prin întărirea măsurilor de apărare și dezvoltare a mecanismelor de control, încercând **să-l ajute pe client să înțeleagă problemele cotidiene**, urmând totodată să-l facă mai acceptabil și tolerant în cazurile în care dezvoltarea personalității sale, lasă de dorit.

f) – Terapia realității (T. R) subliniază faptul că, **clientul nu se poate ajuta decât singur**, îmbunătățindu-și relația personală, devenită o problemă. În acest cadran se evită pe cât posibil trecutul și se descoperă în schimb relația actuală, aducând clientul la momentul înțelegerii teoriei alegerii, necesare pentru a alege mai bine și a

învăța să-și stăpânească problemele ivite la un moment dat.

7.3 – terapii ocupaționale

Terapiile ocupaționale, Preda V (2003), reprezintă arta și știința de a dirija participarea omului pentru îndeplinirea anumitor sarcini, cu scopul de a:

- restabili, susține și spori performanța;
- ușura învățarea unor abilități;
- învățarea unor funcții esențiale pentru adaptare și productivitate;
- diminua aspectele patologice;
- corecta aspectele patologice;
- promova sănătatea;
- menține sănătatea,

fiind totodată și demersul de recuperare în situații speciale și nu numai, subliniind și faptul

că momentele de activitate ne pot stimula dezvoltarea:

- sentimentelor de cooperare;
- spiritului de stăpânire de sine;
- autocontrolului,

găsind satisfacții și împliniri în tot ce facem.

Legat direct de speța noastră - nutriția și arta spectacolului, din multitudinea de terapii ocupaționale, vom face referire la:

- ergoterapie;
- meloterapie;
- artterapie;
- expresia verbală (povestea terapeutică);
- grafoterapie,

acestea având ca scop, rezolvarea acelor situații – problemă ce pot apărea atunci când, **echilibrul** între hrana trupească (nutriție, alimentație) și

hrana sufletească (studiul, practicarea artei) a studentului și/sau actorului, artistului artei spectacolului devine precar, ajungând chiar într-un dezechilibru total dovedind o stare de fapt.

Cele menționate anterior, se decodifică astfel:

- **ergoterapia** (Preda V. - 2009) are ca scop, crearea unor obiecte și eventual, învățarea unor tehnici cu scopul readaptării psiho – somatice, putând a fi înțeleasă și ca orice activitate de muncă manuală, cu rol educativ, indicată în scop terapeutic pe o perioadă de timp;
- **meloterapia** – vizează utilizarea muzicii ca instrument terapeutic pentru:
 - a menține;
 - a restabili;
 - a ameliora,

sănătatea mentală, fizică și emoțională a persoanei în cauză;

- **artterapia** – conferă posibilitatea realizării unei detensionări emoționale care se declanșează:

- desenând;
- pictând;
- modelând,

putând subiectul și a verbaliza, intrând în joc și operațiile mintale proprii inconștientului.

- **expresia verbală** (Pașca M. D. -2008) legat de **povestea terapeutică**, aceasta transmite pe baza celor relatate:

- o experiență de viață;
- o stare de fapt,

care să aibă un rol în găsirea unei soluții, implicând „povestitorul” cu întreaga sa personalitate.

De asemenea, povestea terapeutică:

- va ține cont de particularitățile de vârstă ale celui cărui i se adresează;
- **nu** se citește ci se povestește, fiind liantul între:
 - trup și suflet;
 - gând și gestică;
 - trăire și exprimare;
- „comprimă” prin nararea faptelor, experiența de viață cu scopul de a semnala o stare de fapt și de a atenua o criză;
- îi dă putere magică cuvântului;
- **nu trebuie explicată;**

totodată, **povestea terapeutică** are ca scop, activarea unor resurse vitale pentru a învinge:

- frica;
- neliniștea;
- neputința;
- nesiguranța,

și a redescoperi speranța și șansa, reușind să schimbe percepția despre lume a subiectului, scoțând la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse, cum ar fi:

- angoase;
- frici;
- dorințe;
- obsesii;
- culpabilități;
- invidii;
- temeri,

metafora ajutându-l pe cel în cauză, să-și concilieze propriile pulsuni cu cerințele realității externe cât și cu regulile societății în care trăiește.

Practic, ea este utilă, indiferent de vârsta subiectului, având ca „ingrediente”:

- optimismul;
- dorința de vindecare/ameliorare;
- gândirea pozitivă;
- rezolvarea de probleme;
- stima de sine ridicată;
- creșterea încrederii în sine,

făcând în așa fel încât, **mesajul** să fie recepționat, iar rezultanta, să dovedească viabilitatea folosirii în cunoștință de cauză, **povestea terapeutică**.

- **grafoterapia** – se manifestă prin modalitatea de a diagnostica un început de

dizarmonie a personalității (schimbarea caracterelor scrisului) cât și de refulare pe baza scrisului, sub forma:

- file de jurnal;
- scrisori;
- poezie;
- proză;
- dramaturgie,

fără a avea valoare literară, ci considerată doar ca formă a chatarsisului, ameliorând sau/și vindecând, măcar sufletește și lăsând parcă trupul/corpul să... respire.

7.4 aplicații

Terapiile ocupaționale surprinse anterior, fac trimitere prin structura lor, spiței noastre – adică, artistul, actorul **artelor spectacolului**.

Se impune a realiza un mic „abc” al modalităților de aplicare a terapiilor ocupaționale, cei în cauză putând apela la aplicațiile ce urmează, ținând cont de situația problemă ivită la un moment dat, ea urmând a fi soluționată.

Astfel, **pentru autocunoaștere**, putem porni de la exercițiile-joc (Pașca M. D. -2007) :

1. – Cine sunt eu ?

Completează următoarele enunțuri:

- Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt...
- Mă simt mândru/ă de mine pentru că...
- Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt...
- Îmi place mult să...
- Mi-ar plăcea să...

- Știu că pot să...
- Prefer să... decât să...
- Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este...
-

2. – Acesta sunt eu !

Completează enunțurile: (se încearcă a se identifica sau nu elemente de gândire pozitivă):

- Îmi place să...
- Mă pricep la...
- Prefer să...
- Este bine când...
- Mă bucură...
- Apreciez când...
- Colaborez bine cu...
- Știu că...
- Întotdeauna dau...

3. – Mă cunosc ?

Completează următoarele enunțuri:

- Îmi este greu să recunosc că...
- Mă enervează...
- Mă supăr atunci când...
- Mă tem de...
- Mă simt sigur/ă atunci când...
- Nu vreau să-mi reamintesc...
- Urăsc să...
- Mă emoționează...
- Cel mai neplăcut moment a fost atunci când...
- Disprețuiesc...

4. – Termină propoziția...

- Uneori mă prefac că sunt...
- În pielea personajului mă simt...
- Nu-mi place rolul pentru că...

- Cea mai bună zi a fost atunci când...
- Cea mai proastă zi a fost atunci când...
- M-am speriat când...
- Am fost speriat/ă când...
- Dacă aş putea...
- Nu suport...

5. – Eu, poetul !

Completează versurile (cunoaşterea imaginii de sine):

Eu sunt...

Mă întreb...

Aud...

Vreau...

Înţeleg...

Spun...

Sper...

Eu sunt...

Mă prefac...

Simt...

Ating...

Sunt îngrijorat/ă...

Plâng...

Eu sunt...

6. – Dacă aş fi...

Te ajută să te cunoşti mai bine pornind de la:

- Dacă aş fi un anotimp, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un personaj fantastic, atunci aş fi...
- Dacă aş fi o piesă de teatru, atunci aş fi...

- Dacă aş fi o piesă muzicală, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un dans, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un instrument muzical, atunci aş fi...
- Dacă aş fi o culoare, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un arbore, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un pom fructifer, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un aliment, atunci aş fi...
- Dacă aş fi o mâncare, atunci aş fi...
- Dacă aş fi o băutură, atunci aş fi...
- Dacă aş fi un animal, atunci aş fi...
- Dacă aş fi o pasăre, atunci aş fi...

7. – Dialoguri creative!

Ce crezi că discută (dialoghează):

- doi iepuri de câmp;
- clanţa şi cheia;
- piesa şi scena;

- poantele și oglinda;
- partitura și arcușul;
- cortina și reflectorul;
- două vaci nebune;
- perechea de cizme/bocanci/pantofi;
- studentul și profesorul;
- tu cu tine;
- scena și cortina;

Aceste **exerciții** – **joc**, ajută persoana în cauză, actorul, artistul, de:

- a se cunoaște mai bine;
- a se accepta așa cum este;
- a-și dori o schimbare;
- a face lucruri noi;
- a depăși anumite momente critice;
- a recunoaște un eșec, o problemă;
- a avea puterea de a merge mai departe,

fapt ce poate certifica la un moment dat, un anumit grad de:

- acceptare;
- înțelegere;
- încredere;
- cunoaștere;
- autocunoaștere,

depășind problemele de la nivelul nutrițional, printr-o abordare în cunoștință de cauză, apărute în anumite momente critice când nu se pot „stăpâni”:

- tristețea;
- emoția;
- tracul;
- stresul;
- inhibiția;
- neliniștea;
- nesiguranța;

- angoasa;
- frica;
- panica;
- nereușita;
- anxietatea,

depășind momentul atunci când, cortina se va ridica, acordurile primelor note muzicale se vor face simțite, iar pașii de dans în lumina reflectoarelor se vor auzi aducând:

- liniștea;
- încurajarea;
- acceptarea;
- acomodarea;
- implicarea;
- toleranța;
- înțelegerea;
- curajul;

dar mai ales **empatia**, actul artistic desfășurându-se în plenitudinea sa.

În acest context, vom continua exemplificând expresiile concret – lucrativ – cognitive ale terapiilor ocupaționale amintite anterior.

Astfel:

- **ergoterapia** – își concretizează activitatea, individual și/sau în grup, prin realizarea unor obiecte din materiale, cum ar fi:
hârtie = șervețel, pahar, ramă, barcă, coif, solniță, covoraș, colaj, tablouri,
decupaje, etc.
fire textile = împletitură, tăietură, covorașe, perne, lanțuri, croșeturi,
îmbrăcăminte, etc;

semințe = tablouri, colaje, sticle colorate, margele, coliere, etc;

lemn = nuci, obiecte, jucării, mozaicuri, etc

materiale plastice, deșeuri = împletituri, decupaje, colaje, felicitări, bijuterii, cadouri, etc.

Gama largă de realizare a produselor va ține cont și de creativitatea și imaginația celui cuprins în programul psihoterapeutic.

- **meloterapia** - realizată individual sau în grup, se caracterizează prin:
individual = întâlnirea va consta în audierea împreună (client și terapeut) timp de aproximativ 10 minute, a muzicii preferate, după care se începe abordarea liberă de tip psiho – analitic;

în grup = și în acest caz se audiază un fragment muzical, urmărind modalitățile de exprimare a participanților;

Este important ca în cadrul acestei activități, psihoterapeutul să asigure o atmosferă de:

- încredere;
- siguranță;
- acceptare;
- înțelegere

și optimism pentru cei implicați, într-o astfel de identitate terapeutică.

- **artterapia** – face apel prin:
 - exerciții de expresie grafică;
 - desen;
 - pictură;
 - grafică;
 - colaj;
 - modelaj;

- sculptură,

la detensionarea emoțională, eliberând
constrângerea și eșecul, iar partea artistică a
realizării produselor, fiind secundară și/sau de
prea puțină importanță. catharsisul fiind punctul
de referință.

- **expresia verbală** – povestea terapeutică
va încerca să urmărească anumite situații
legate și de elementul de nutriție, având ca
substrat:

- incapacitatea de a-și stabili un
scop în viață;
- iritabilitate;
- comportament inadecvat;
- lipsa motivației de a învăța;
- valorizarea sarcinilor cotidiene;
- încurajarea efortului de dezvoltare
personală;

- încrederea în ajutorul celorlalți;
- cunoașterea,

exemplele următoare fiind edificatoare și putând fi un început (Pașca M. D.-2008)

Povestea lui Ulisse

- indicații terapeutice:
 - incapacitatea de a-și stabili un scop în viață;
- efecte dorite:
 - conștientizarea importanței cunoașterii a ceea ce vrem să facem înainte de a acționa;
- grupul țintă:
 - adolescenți, adulți;

De mai mult timp, Ulisse se pregătea să plece într-o călătorie care să-i schimbe viața. El a studiat mai multe limbi străine precum și hărți care să-i arate diferite zone ale lumii. Locul de destinație era mai puțin important, ceea ce-l interesa cu adevărat era să plece.

Dificultățile au început să apară în momentul în care s-a prezentat la o agenție de turism pentru a-și rezerva un bilet de avion. Bărbatul de la ghișeu i-a pus mai multe întrebări obișnuite pentru a afla locul și momentul când vrea să plece.

- Eu nu vreau să merg în Mexic, în Grecia sau în Italia.
- Unde vreți atunci să mergeți? L-a întrebat funcționarul de la ghișeu
- În mod sigur nu vreau să merg în Anglia, în Australia și nici în Germania.

- Pe mine nu mă interesează unde nu vreți să mergeți, zise funcționarul din ce în ce mai nerăbdător. Pe noi ne interesează unde ați vrea să plecați în călătorie.
- Nu mă interesează nici Spania sau Portugalia, nici India sau Rusia, zise Ulisse.

În acel moment își dădu seama de impasul în care se afla și se întoarse acasă. În acea noapte, avu un vis: se făcea că era într-un aeroport și privea plecarea mai multor avioane. Deodată îi apăru în fața ochilor, marele Lindberg, primul pilot care a traversat Atlanticul în 1927 și care îi adresă următoarele cuvinte:

- Avioanele sunt pregătite să zboare, nu contează unde. Pilotul este acela care decide locul unde aparatul va ateriza.

Puțin după aceea, eroul nostru adormi.

Dimineața el realizează importanța cunoașterii

exacte a destinației înainte de a pleca într-o călătorie, pe care el încă n-o știa.

Povestea ariciului Pogonici

- indicații terapeutice:
 - comportament certăreț;
 - iritabilitate;
- efecte dorite:
 - reducerea agresivității impersonale;
- grup țintă:
 - copii, adolescenți;

Într-o pădure trăia un arici care obișnuia să rupă flori și să le strivească. Într-o zi o căprioară

Îl văzu rupând flori și îl întrebă de ce face acest lucru. Pogonici simți cum îl cuprinde supărarea:

- Vezi-ți de treaba ta, că mă superi, zise ariciul.
- Dar nu e bine să rupi flori degeaba, că nu ți-au făcut nici un rău, îi răspunse căprioara.

Ariciul plecă mai departe. La marginea lacului văzu un iepuraș care dormea. Ariciul începu să fluiere tare:

- Hei, nu vezi că dorm? Strigă iepurașul supărat.
- Puțin îmi pasă, zise ariciul și plecă mai departe.

Zilele care urmau trecură la fel. Cu fiecare zi, ariciul se simțea tot mai singur pentru că nimeni nu mai voia să se joace cu el.

Într-o seară în timp ce se întorcea acasă, căzu într-o groapă. Zadarnic strigă după ajutor, pentru că nimeni nu veni.

Povestea furnicuței Maria

indicații terapeutice:

-lipsa motivației de a învăța ;

efecte dorite:

- valorizarea sarcinilor cotidiene;

- încurajarea efortului de dezvoltare personală;

A fost o dată o furnicuță care nu voia să muncească. Furnicuța Maria prefera să stea toată ziua lungită, să se joace sau să alerge. În toate momentele zilei, toate scuzele erau bune pentru a nu munci. Din această cauză, ea se juca mai

mult singură, deoarece colegele sale erau ocupate să muncească.

Într-o zi, în timp ce Maria era plecată în pădure să se joace, o zână veni la furnicar. Ea explică tuturor furnicilor că lansează un concurs pentru desemnarea celei mai bune furnici din lume. Fiecare furnică va putea acumula puncte dacă muncește atunci când trebuie, se joacă în cel mai potrivit moment și, bineînțeles, are o mulțime de prieteni. Astfel micuțele furnici se puseră pe treabă pentru că fiecare voia să câștige. Când Maria se întoarse acasă, văzu că nimeni nu o bagă în seamă. Toate furnicile cântau, zâmbeau și transportau provizii. Maria se simți puțin dată la o parte. Până să se culce, reuși totuși să afle care era pricina acestei schimbări și de ce toată lumea era atât de grăbită.

Atunci, Maria își zise că trebuie să câștige concursul, că este capabilă să fie prima. Dis de dimineață, furnicuța noastră se alătură suratelor sale. Piciorușele sale erau foarte obosite pentru că Maria nu era obișnuită cu munca, dar ea nu se descurajă deoarece voia să câștige concursul și să devină cea mai bună furnică din lume. Ea se juca acum împreună cu celelalte furnicuțe și acest lucru era deosebit de plăcut.

La sfârșitul concursului, a constatat că avea o mulțime de prieteni. În așteptarea rezultatului concursului toate furnicuțele erau anxioase. Zâna a anunțat în sfârșit, marea câștigătoare:

- Pentru că a făcut multe eforturi și ameliorat rezultatele, o declar pe furnicuța Maria, câștigătoarea concursului.

Toată lumea a aplaudat, iar Maria era foarte mândră de ea. Zâna i-a dat și o diplomă, precum și următoarele sfaturi:

- Rămâi întotdeauna o furnicuță muncitoare și conștincioasă. Când îți vei simți piciorușele obosite sau când curajul te va părăsi, respiră adânc de trei ori și vei vedea cum o lumină albastră te va înconjura și-ți va da forța și curajul de a continua. Această lumină va fi invizibilă pentru ceilalți, doar tu o vei putea vedea.

Dă-i mâna ta

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea încă din mocirlă. Striga din toate puterile după ajutor. Curând se adună o mulțime de

oameni la locul accidentului. Unul se hotărî să încerce să îl salveze pe bietul om. „Dă-mi mâna, îi striga. Te scot eu din mlaștină”. Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să-i îngăduie celui alt să-l ajute. „Dă-mi mâna ” îi ceru omul de mai multe ori. Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor. Atunci, altcineva se apropie și spuse: „Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? **Trebuie ca tu să îi dai mâna ta.** Atunci îl vei putea salva.

Cuiburile murdare

O porumbiță își schimba mereu cuibul. Mirosul puternic pe care îl făceau cuiburile în timp, era insuportabil pentru ea. Se plânse de asta cu amărăciune în timp ce vorbea cu o

porumbiță plină de experiență, hotărâtă și înțeleaptă. Aceasta din urmă dăduse de câteva ori din cap și zise:

-Nu schimbi nimic mutându-ți cuibul tot timpul. Mirosul care te deranjează nu vine de la cuiburi, **ci de la tine.**

- **grafoterapia** – prezentă mai ales prin scris, exprimarea personală – cum ar fi:

-poezie;

-proză;

-dramaturgie;

-file de jurnal;

-judecăți de valoare,

în cazul de față, exemplificatoare ar fi cele ce prezintă sub o formă specială puterea, voința și dorința de a învinge greutățile de orice formă:

Să înveți să fii cel mai bun

Învăță-mă să merg și voi alerga.

Învăță-mă să privesc și voi vedea.

Învăță-mă să aud și voi asculta.

Învăță-mă să cânt și mă voi bucura.

Căci ce-mi spui tu să fac mi se întipărește în minte.

și trăirile pe care mi le împărtășești le voi păstra.

Ce-am învățat, voi prețui,

Și învățând să zbor,

Mă voi înălța!

(Doamna L. Clovis)

Pot

Pot să-mi înving temerile,

Pot să iau hrană pentru cei înfomețați,

Pot să ajut la oprirea poluării,

Pot să dăruiesc săracilor,

Pot fi ceea ce vreau,

Pot să-mi folosesc mintea,

Pot să dau sfaturi,

Pot să primesc,

Pot să mă port frumos,

Pot să ascult,
Pot să gândesc,
Pot să-i învăț pe alții,
Pot să știu,
Pot să dau,
Pot să simt,
Pot să văd.
Pot.

Într-o asemenea abordare și concepere, terapiile ocupaționale își găsesc aplicabilitatea făcând ca decalajul dintre hrana trupului și cea a sufletului să fie redus la minim, deoarece artistul/actorul artelor spectacolului are nevoie de:

- energie;

- putere;
- voință;
- acceptare;
- înțelegere;
- răbdare;
- calm;
- intransigență;
- responsabilitate;
- onestitate,

a efortului intelectual-artistic pe care, desfășurându-l pe scenă, va naște valori și crea destine căci, **„Ideile mari vin pe vârful picioarelor”**, iar omul culturii și de cultură, este...**EL**.

7.5- Hrană pentru... scenă

Este recunoscut faptul că scena reprezintă locul unde găsim și regăsim hrană pentru mintea

și sufletul nostru prin arta spectacolului,
rămânând totuși loc și pentru...trup.

În acest context, cele surprinse în
elementarul nostru ...opis, reprezintă momentul
în care : actorul, artistul, dansatorul și
muzicianul, în complexitatea lor, vor regăsi
câteva din sugestiile pertinente ale
nutriționistului ce pornește în cele expuse, de la
specificul artei spectacolului, având în vedere:

- recunoașterea;
- eficiența;
- performanța;
- valoarea;
- autenticitatea;
- creativitatea,

dar mai ales, **menținerea** la cote înalte vizând
cele amintite anterior, prin prisma **sănătății**

fizice și psihice (trupești și sufletești) a celui care pe scenă...arde kaloriile succesului.

Totodată, **personalizarea meniului** face ca intervenția atât a nutriționistului cât și a psihologului (în unele cazuri) să-și găsească eficiența prin creșterea calității vieții în general dar și a dezvoltării unor abilități ale cunoașterii de sine și nu numai, dând veridicitate și viabilitate dictonului: „Mens sana in corpore sano!” Adjudecat !

Practic, pentru a avea o dietă echilibrată înseamnă a consuma alimente din cele 5 grupe majore:

1. **Legume** - proaspete, congelate, conservate, gătite sau crude
 - Legume cu frunze verde închis: spanac, salată, rucola, ștevie, varză, etc.

- Legume roșii și portocalii: gogoșari, roșii, morcovi, cartofi dulci, dovleac, ridichi, etc.
- Legume boabe: boabele de fasole, linte, mazăre, etc.
- Legume cu conținut ridicat de amidon: cartofi albi, porumb, mazăre verde, etc.
- Alte legume:

2. **Fructe** – toate fructele proaspete, congelate, conservate și uscate, precum și sucurile de fructe.

3. Cereale

- Cereale integrale - toate produsele pe bază de cereale integrale și cereale integrale folosite ca ingredient. Exemplu: pâine integrală, cereale integrale, ovăz, paste din cereale integrale, orez brun, etc.

- Cereale rafinate - toate produsele pe bază de cereale integrale și cereale integrale folosite ca ingredient. Exemplu: pâine albă, orez alb, paste din cereale, etc.

4.Produse lactate – toate produsele pe bază de lapte, incluzându-le și pe cele delactozate sau cu conținut redus de lactoză. Nu sunt incluse frișca și smântâna din cauza conținutului redus de calciu.

5.Alimente proteice – toate felurile de carne, pui, pește, ouă, semințe și produse de soia procesată. Carnea trebuie să fie slabă sau cu conținut redus de grăsimi.

Astfel, **un meniul alimentar personalizat** este elaborat în funcție și ținând cont de:

- vârstă,

- sex,

- înălțime,
- greutate,
- anotimp,
- obiceiuri,
- preferințe alimentare

și activitate fizică, deci specialistul în nutriție evaluează necesarul caloric zilnic și cantitatea de alimente distribuită pe trei mese și gustări.

Pentru calculul necesarului caloric se apelează la:

formulă de **calcul a metabolismului bazal + nivelul de activitate fizică** (există mai multe variante de calcul, alege ce ți se potrivește, ele pot fi găsite online)

iar, pentru calcularea porțiilor și cantității de alimente se apelează la **calculatorul de calorii**

(poate fi găsit online sau sub formă de aplicație pentru telefon)

Exemplele pornesc de la elemente orientative care, luate în considerare, pot să mențină un echilibru în alimentația celui ce face din scenă ... visul vieții sale.

În acest context, pornim de la :

Micul dejun

Oua (fierte/ochiuri/poșate) + roșii/ ardei/
castraveți + 1 cub de unt + pâine integrală

Sau

Pâine integrală + avocado / guacamole + roșii/
ardei/ castraveți

Sau

Iaurt + mix de semințe + Pâine integrală cu unt
de arahide

Gustare

Suc de fructe de sezon + mix de fructe
oleaginoase

Sau

Smoothie de fructe de sezon/congelate + mix de
fructe oleaginoase

Sau

Banană + baton de ovăz cu fructe uscate

Sau

Biscuiți integrali + iaurt

Prânz (Fel I + Fel II + opțional desert)

Ciorbă de legume + pește copt în folie la cuptor

+ mămăligă/ legume atite la abut sau fierte

Sau

Supă cremă de legume la alegere + Pui la cuptor
+ legume de sezon/legume sote de sezon +
salata de legume opțional în funcție de garnitură

Sau

Ciorbă de fasole verde + Ficăței sote + cartof
copt + roșie

Cină

Legume gătite la abur + pește gătit la cuptor

Sau

Cartofi copti la cuptor cu unt + carne pui

Sau

Salate de legume proaspete cu paste + Salata cu ton.

Îndrăznim a acorda și susține câteva recomandări, practic:

sfaturi pentru zilele când interpretăm/jucăm

Consumați alimente bogate în nutrienți

- proteine de înaltă calitate (pui, pește)
- carbohidrați, cum ar fi orezul brun, cartofii dulci, legume și fructe
- deoarece, corpul are nevoie de carbohidrați pentru energie și nu uita că creierul funcționează cu glucoză pe care o poate extrage și din carbohidrați.

- dar și faptul că, dietele cu conținut scăzut în carbohidrați îngreunează procesul gândirii și menținerea stării de bine

Beți apă

- bună hidratare ajută pielea, aspectul și digestia
- Asimilarea substanțelor nutritive și minerale
- Eliminarea toxinelor și produșilor reziduali
- Norma zilnică de aport de apă se calculează foarte simplu:

Femei: Greutate (kg) * 30 ml

Bărbați: Greutate (kg) * 40 ml

Gustările sunt importante pentru a ne menține glicemia la același nivel

- trebuie să consumăm alimente de calitate în cantitate mică la fiecare 3-4 ore.
- nivelurile scăzute de zahăr din sânge ne distrug starea emoțională
- nucile cresc nivelul de acetilcolină din creier, ceea ce ne face să ne simțim mental mai puternici și să gândim mai clar
- curmalele sunt bogate în fibre, vitamine, minerale și antioxidanți, fiind o alegere foarte bună pentru a potoli pofta de dulce

și ajută la menținerea energiei și a bunei dispoziții.

Mănâncă micul dejun, deoarece:

- îți ajută corpul să se concentreze pe tot parcursul zilei.

cu cât este mai bogat, cu atât vei avea mai multă energie mentală și fizică.

- o alternativă rapidă ar fi iaurtul grecesc cu o mână de nuci sau ouă cu migdale sau nuci caju (orice fel de nucă este bună cu excepția arahidelor)
- în cazul în care ești pe fugă și nu ai timpul necesar, se poate prepara ușor un izolat proteic din zer sau proteine pe bază de plante

amestecate cu orice fel de lapte (de origine animală sau vegetală) + o banană.

Alte recomandări:

- repetiție poate fi o un consumator foarte mare de energie fizică și mentală, de aceea trebuie să profitam de toate mijlocele disponibile pentru a obține acea concentrare, stare de alertă și calm de care avem nevoie;
- este recomandat să mâncăm cu cel mult 60 de minute înainte de a intra pe scenă, căci acest lucru ne asigură că alimentele ingerate au fost cel puțin parțial digerate și că energia nu mai este concentrată pe digestie;

- proteinele ajută corpul în sintetizarea aminoacidului tirozină, care este folosit de organism ca precursor de bază pentru producerea de neurotransmițători, printre care se numără și noradrenalina, adrenalina și dopamine, practice, aceste substanțe chimice înlătură starea de oboseală și promovează vigilența mentală;

- consumul de grăsimi bune precum omega-3 ne ajută să rămânem concentrați și asigură „oxigen” creierului (exemple de alimente bogate în omega-3: ulei de in, semințe de in, semințe de chia, soia, nuci, avocado, somon, etc);

- consumul moderat de cafea îmbunătățește memoria pe termen scurt, performanța fizică, crește atenția și are un conținut ridicat de antioxidanți;
- sunt de preferat sucurile naturale care le vor înlocui treptat pe cele carbogazoase;
- **Atenție !** Nu faceți apel sub nici o formă la energizante ! Ele trăiesc doar...o clipă !

Lista sugestiilor rămâne deschisă, noi, practic, am anticipat evoluția unei noi identități și relații între **nutriție și arta spectacolului**, astfel încât, randamentul maxim pe scenă cât și în viața de zi cu zi, să reprezinte un succes, iar aplauzele la scenă deschisă...să dăinuie !

Bibliografie

- 1 – Aivanhov O. M.– *Reguli de aur pentru fiecare zi*, Ed. Prosveta, București, 1994.
- 2 – Băban, A.– *Consilierea educațională*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj – Napoca, 2001.
- 3 – Ballentine, R.– *Dietă și nutriție*, Ed. Curtea veche, București, 2007
- 4 – Berntsen, D. Rubin D. C.– *Psihologia cognitivă aplicată*, 2007
- 5 - Boal, A.– *Jocuri pentru actori și nonactori, teatrul oprimaților în practică*, Fundația Concept, București, 2005
- 6 – Caruso S., Kosoff S.– *Tânărul actor, o carte de improvizație, Situații dramatice de la*

Shakespeare la Spielberg, Portsmouth N Y,
Heineman, 1998

7 - Cozmolici, B.-G. - *Teatrul de animație performativ*, Universitatea Națională de Arte „George Enescu” din Iași, Școala doctorală de Teatru, 2021 [*Teză de doctorat în format PDF*].

8 - Cristache, N. - *Formarea actorului. Instrumentele Metodei Chubbuk*, Editura UNATC PRESS, București, 2012.

9 - Cristache, N. - *Poetici ale artei actorului în secolul XX*, Editura Eikon, București, 2019.

10. Ditmeyer, S. - „Meisner International with Steven Ditmyer”, <https://www.meisnerinternational.com/what-is-meisner>, data accesării 31 iulie 2021.

11 – Dănilă, L. (2020)

12 – Dumitrescu, R– *Taina longevității*, Ed. Iri, București, 1996

- 13 – Dan N., Dan V. - *Dietoterapia și nutriția bazată pe vegetale integrale; Tratat și ghid de alimentație sănătoasă*, Ed. University Press, Tg. Mureș, 2018
- 14 – Georgescu, M.– *Psihiatrie, ghid practic*, Ed. Național, București, 1998
- 15 – Holdevici, I. - *Gândirea pozitivă*, Ed. Științifică și Tehnică, București, 1996
- 16 – Halford, P.– *Cartea nutriției optime*, Ed. All, București, 2008
- 17 – Iordăchescu, G.– *Psihologia alimentației umane*, Ed. Academica, Galați, 2006
- 18 – Ionescu, G.– *Psihoterapie*, Ed - Științifică, București, 1990
- 19 – Jeican, R.– *Psihiatrie pentru medici de familie*, Ed. Dacia, Cluj – Napoca, 2001

- 20 – Larousse – *Marele dicționar de psihologie*
– Ed. Trei, București, 2006
- 21 – Larousse – *Dicționar de psihiatrie*– Ed.
Universul Enciclopedic București, 1998
- 22 – Lupu I., Zanc I., Săndulescu C. - *Sociologia
sănătății*, Ed. Tiparg, Pitești, 2004
- 23 – M. C. Farren C. K - *Recunoașterea
traumei, context, metodă și promovare pentru
actorii contemporani*, 2003
- 24 – Mark J., Werner M. D.– *O prezentare
generală a problemelor de sănătate pentru
spectacole și studenții la arte vizuale*, 2009
- 25 – Meisner S., Longwel D.– *Sanford Meisner
la actorie*, New York, N Y, Random House, Inc,
1987
- 26 – Munteanu A.– *Psihologia copilului și a
adolescentului*, Ed. Augusta, Timișoara, 2003

- 27 – Neculau A. (coord)– *Câmpul universitar și actorii săi*, Ed. Polirom, Iași, 1997
- 28 – Nemiro G.– *Artiști interpreți, o explorare calitativă a procesului creativ al actorului*, *Jurnal de cercetare al creativității*, 1997
- 29 – Noice T. Noice– *Expertiza actorilor profesioniști*, *Studii de înaltă calitate*, 2002
- 30 – Ortega și Gasset I.– *Revolta Maselor*, Ed. Humanitas, București, 1994
- 31 – Pașca M. D.– *Povestea terapeutică*, ed a II-a, Ed. V & Integral, București, 2008
- 32 - Pașca M. D.– *Consilierea psihologică în mediul universitar*, Ed. University Press, Tg. Mureș, 2007
- 33 - Pașca M. D.– *Identități ale consilierii psihonutriționale*, Ed. University Press, Tg. Mureș, 2017

- 34 - Pașca M. D.– *Terapia prin teatru*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș, 2018
- 35 - Pașca M. D. , Banga E.– *Terapii ocupaționale și arte combinate – repere creative* – Ed. University Press, Tg. Mureș, 2016
- 36 – Preda, V.– *Terapii prin mediere artistică*, Presa universitară Clujeană, Cluj – Napoca, 2003
- 37 – Rudică T., Costea D. – *Psihologia omului în proverbe*, Ed. Polirom, Iași, 2007
- 38 – Rady Ro S., Pinna K., Whitney E. – *Understanding Normal & Clinical Nutrition*, Ed. Cengage LearningInc., Boston, 2015.
- 39 - Stanislavski, K. S. - *Munca actorului cu sine însuși*, vol. I, traducere de Raluca Rădulescu, prefață de Yuri Kordonsky, Ed. a II-a, Editura Nemira, București, 2018.

- 40 – Sharon Rady Rolfes, Pinna Km, Whitney E.– *Understanding Normal & Clinical Nutrition*, Ed. Cengage Learning Inc., Boston USA, 2015
- 41 – Salvat H.– *Inteligență, mituri, realități*, Ed. Diacritică și pedagogică, București, 1972
- 42 – Schifirneț C-tin– *Tineretul între permanență și înnoire*, Ed. Politică, București, 1987
- 43 – Sarvari E.– *Spre un teatru al formelor spirituale*, Ed. Tracus Arte, București, 2015
- 44 – Sanchez Parras, M J, Martinez R. E.– *Emotional benefits of Coca – Cola*, Advertising Music, Elsevier, vol237, 2017
- 45 – Szent – Gyorgy A.– *Pledoarie pentru viață*, Ed. Politică, București, 1984

- 46 – Servan Schreiber D.– *Vindecă stresul, anxietatea și depresia fără medicamente și fără psihanaliză*, Ed. Elena Francisc, București, 2007
- 47 – Sabados S.– *Estetica și misterul frumosului*, Ed. Eikon, București, 2019
- 48 – Schrodt P.– *Cele mai mari zece filme de succes din toate timpurile*, Business Insider, 2016
- 49 - Șchiopu U., Verza E.– *Psihologia vârstelor*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981
- 50 - Șerban E.– *Particularitățile creației actricești de la scenă la universul media (în realitatea spirituală divină)* Ed. Universitară, București, 2018
- 51 – Thomson P., Jaque S. V.– *Creativitatea și artistul performant, în spatele măștii*, Londra, Marea Britanie, Academic Press, 2017

52 - Țofei, A. - „Ion Cojar și metoda sa în arta actorului”, *Adrian Țofei – Filmmaker & Actor*, <https://adriantofei.com/ion-cojar-si-metoda-sa-in-actorie/>, data accesării 31 iulie 2021.

53 – Weber M.– *Etica protestantă și spiritul capitalismului*, Ed. Humanitas, București, 1993

54 – DEX–Ed. Academiei Române, București, 2009

55 – www.britanica.com

56 –

www.avc.edu/sites/default/files/catalog/theatre.pdf

Adnotări

Deci:

- ce-ți place;
- ce nu îți place;
- cum te simți;
- când ți-e bine;
- când ți-e rău;
- când te doare ,

dar, mai ales, ajută-te să te menții **sănătos**.

Baftă !

