

Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

Sibiu, Str. Lucian Blaga nr. 2A  
<http://editura.ulbsibiu.ro>  
[editura@ulbsibiu.ro](mailto:editura@ulbsibiu.ro)

Editor: Vlad Pojoga  
Redactor: Alex Văsies  
Tehnoredactor: Claudiu Fulea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**POPII, OFELIA**

**Echilibrul psihic al actorului în actul creației**  
/ Popii Ofelia. - Sibiu : Editura Universității “Lucian  
Blaga” din Sibiu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-12-1916-2

159.9

792

# **Echilibrul psihic al actorului în actul creației**

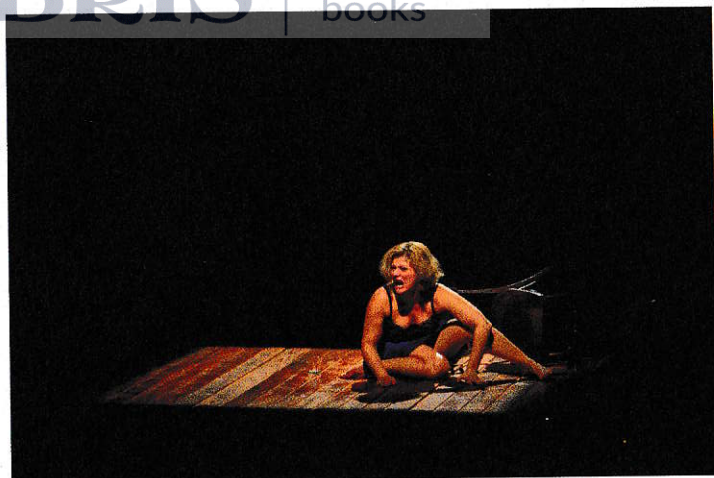
**Ofelia Popii**

## Cuprins

Echilibrul psihic al actorului în actul creației	/1
1. Procesul creativ –	
proces psihologic complex	/3
2. Educația și sistemul de învățământ	/55
3. Spiritul ludic	/77
4. Gândirea strategică a actorului	/107
5. Justețea energiei cheltuite în spectacol	/149
6. Considerații finale despre emoție, ludic și psihic în jocul actoricesc	/159
Bibliografie	/171

## Echilibrul psihic al actorului în actul creației

Am realizat acest studiu asupra mecanismului psihologic pentru a înțelege mai bine ce înseamnă în actul actoricesc factori importanți precum atenția, memoria, imaginația, simțurile, voința. Cum apare inspirația? Ce este spiritul ludic? Voi încerca să observ în ce condiții apar la actor aceste direcții, dacă și cum pot fi provocate și dezvoltate prin exerciții; voi urmări în același timp și situațiile negative, blocarea în momentele de inspirație, inhibări ale atenției, memoriei, voinței, imaginației etc. Mi-am propus să analizez și diverse strategii pe care le poate adopta în lucrul scenic un actor, direcții de studiu, precum și limbajul scenic, cu toate elementele sale legate de corp, voce, gând și psihic, dar și studierea propriilor frici și blocaje la nivel artistic în lucrul la diverse personaje.



(foto Zoltan Rab și TNRS, din „Cui i-e frică de Virginia Wolf?”, regia Andreea și Andrei Grosu; Ofelia Popii în rolul Martha)

## 1.

## Procesul creativ – proces psihologic complex

Într-o societate tot mai conștientă și mai lucidă în ceea ce privește finalizarea prin performanțe deosebite a acțiunilor întreprinse în orice domeniu, deci și în cel artistic, ceea ce presupune acumularea unui stres continuu, a devenit extrem de importantă acordarea unei atenții deosebite științelor umaniste, implicit psihologiei. Studiul psihologic este esențial pentru înțelegerea mecanismelor ce declanșează emoțiile și sentimentele ce duc la nașterea creației și o străbat, hrănind-o, căci studierea sociologică a artei nu este suficientă pentru a aduce lumină asupra legilor ce guvernează fenomenul creației artistice. De asemenea, cunoașterea psihologiei umane și autocunoașterea ajută actorul în crearea de roluri autentice, credibile și profunde, în interacțiunile cu ceilalți artiști participanți la proiect, la creșterea randamentului, cât și la echilibrul său psihic și dobândirea stării de fericire și împlinire prin practicarea meseriei. Școala asigură tânărului student un nivel de cultură prin care să poată face față meseriei alese. De asemenea, tot școala are un rol hotărâtor în formarea personalității viitorului adult. Înțelegerea propriei persoane în vederea unei funcționări optime și obținerii de rezultate tot mai performante, presupune studierea psihicului uman. Sigmund Freud a studiat personalitatea umană și vorbește despre personalitatea psihică alcătuită din Sine („Id”-ul ca realitate psihică autentică ce funcționează înaintea oricăror experiențe dobândite în timpul vieții, adică acele instincte și expe-

riențe transmise genetic pe care ființa umană le aduce cu sine de la naștere și care e, conform lui Freud, sursă a libidoului) Eu și Supraeu (în care apar sentimentele de încredere, mândrie, autoacceptare sau culpabilitate, inferioritate și frustrări, valorile tradiționale ale societății și valorile transmise copilului de către părinți, supraeul fiind locul în care se formează atât iubirea de sine ce conține calități pozitive ca încredere, mândrie etc., cât și ura de sine ce conține calitățile negative precum vinovăția, neîncrederea). Tot Freud susține că Supraeul este responsabil cu reglarea și controlul impulsurilor și instinctelor, astfel încât acestea să nu devină periculoase pentru societate<sup>1</sup>.

Dacă e să analizăm sentimentele de inferioritate care îl însoțesc pe om din copilărie de-a lungul întregii sale deveniri putem observa apariția simultană a unei nevoi de a compensa aceste sentimente de inferioritate<sup>2</sup>. Conceptele de „complex de inferioritate” și „sentiment de inferioritate” îi aparțin lui Alfred Adler. Încă din copilăria timpurie, datorită neputințelor sale neconștientizate, copilul manifestă o imensă nevoie irațională de siguranță. Această nevoie de securitate îi va fi asigurată în principal de către mamă, astfel că mama va deveni prima persoană cu care copilul va stabili relații. Următoarea etapă în formarea eului o constituie încercarea de adaptare la mediu a copilului. În acest sens, părinții vor oferi primul model. Copilul va încerca să-i imite, să se apropie de acea imagine pe care părinții își doresc să o aibă copilul, astfel că: „stilul de viață se formează înaintea vârstei de cinci ani, orice atitudine a individului în fața lumii depinde de mica sa copilărie”<sup>3</sup>. Astfel, greșelile de educație pot

1. Vezi Sigmund Freud, *Abrégé de Psychanalyse* (Paris: P.U.F, 1950).

2. Vezi Alfred Adler, *Le sens de la vie* (Paris: Payot, 1950).

3. Mihai Golu și Aurel Dicu, *Introducere în psihologie* (București: Editura Științifică, 1972), 79.

provoca un stil de viață eronat, nestabil, plin de nesiguranțe. De asemenea, neglijarea și lipsa de afecțiune din partea părinților pot dezvolta în copil și viitorul matur o opinie proastă despre sine și o lipsă de încredere. El va încerca mereu, sub influența impulsurilor din subconștient, să demonstreze că e mai bun, mai capabil, împingând eforturile sale într-o zonă nevrotică, ceea ce nu înseamnă neapărat să dezvolte o nevroză, dar cu dispoziții spre aceasta.

### 1.1. Etajele vieții psihice

Deseori, artiștii conțin un fond psihic instabil, care poate constitui terenul propice pentru dezvoltarea bolilor psihice. Astfel autocunoașterea devine o necesitate pentru sănătatea psihică a artistului. Actorul are un grad ridicat al conștiinței și al conștientizării, prin însăși natura sa creativă. A fi conștient pe scenă presupune a fi lucid, cu simțurile treze, a avea atenție, voință, a fi creativ, concentrat la munca ta, a relaționa liber cu partenerii de joc.

Fenomenele psihice analizează felul în care se produce gândirea în sistemul nervos central. Există două feluri de a observa, cel senzorial, al lumii, și autoobservația, care conține o doză de subiectivism. „Senzațiile, percepțiile, memoria, gândirea, sentimentele etc. sunt forme ale acestei activități”<sup>4</sup>. Există mai multe „etaje” ale vieții psihice: inconștient, subconștient și conștient. Inconștientul este baza, conține elemente din care se formează conștientul, fiind generatorul proceselor psihice inconștiente cum ar fi: reflexele, instinctele, tot ceea ce se întâmplă fără să îți dai seama că faci (clipitul, salivatul, acțiunea organelor interne etc.). Subconștien-

4. Ion Drăgan, *Psihologia pentru toți* (București: Editura Științifică, 1991), 21.

mul este o zonă ce funcționează ca filtru între inconștient și conștient. El reprezintă conștiința latentă și potențială denumit de Freud și ca preconștient (ceea ce se află înaintea conștientului). Doar că subconștientul poate fi postconștient, pentru că e depozitul unor lucruri care au existat în conștient și au fost uitate, putând fi reactualizate în condiții speciale pe care le necesită. Creația de orice natură, inclusiv creația artistică este rodul activității subconștientului. Din etapele creației face parte perioada de incubare în care lucrul pare să stagneze, dar de fapt informațiile *fermentează*, se îmbină în acel mod care dă unicitate fiecărui act artistic pentru ca apoi să se exprime în afară. Conștientul conține acțiunile făcute conștient, adică atunci când ne dăm seama că le realizăm, ele fiind îndreptate spre un scop, având o finalitate și fiind împinse de un motiv personal – lucid.

## 1.2. Forme ale activității psihice: instincte, emoții, senzații, percepții, memorie, gândire etc.

**Instinctele** cuprind toate reflexele cu care ne-am născut, practic acestea ne-au fost transmise ereditar, sunt bagajul genetic al speciei. Acțiunile instinctuale sunt mecanice, ele nu necesită gândire sau decizii. O reacție instinctivă se poate produce atât ca urmare a unui impuls fizic inconștient, cât și ca urmare a unei activități psihice a inconștientului. Uneori, ea funcționează ca dorință sau tendință. Un instinct există înainte de dobândirea oricărei experiențe și este de la începutul vieții la capacitatea sa maximă, în formă perfectă, nu are nevoie de perfecționare.

În teatru, numim instinct actoricesc acea abilitate înăscută, bazată pe intuiție, de a găsi soluții scenice organice, fără să îți folosești inteligența sau un rațio-

nament bazat pe logică. Uneori, în teatru, instinctul scenic poate fi blocat de inteligență.

În timp ce inteligența se sprijină pe un raționament, instinctul este organic, poate fi creator de acțiuni și reacții surprinzătoare, neașteptate, care nu au explicație logică la momentul respectiv. În lucrul la un spectacol, unui actor i se cere inteligență scenică și nu rațiune pură, adică i se cere să aibă capacitatea de a-și putea urmări coerent personajul prin acțiuni în conformitate cu logica sa interioară, cu psihologia sa. Inteligența scenică vine în urma instinctului și corectează derapajele acestuia, modifică și transpune în personaj impulsurile instinctive.

**Emoțiile** sunt un rezultat de mișcare a vieții psihice. Toate emoțiile pe care le simțim în timpul vieții au sursa în emoțiile de bază, înăscute, care sunt în strânsă legătură cu instinctele. Astfel, frica, spaima, furia, agresiunea, emoția maternă își au sursa în instinctul de supraviețuire, ele câștigând în nuanțe odată cu maturizarea. De exemplu, poți extinde frica primară cu ajutorul experienței sau imaginației, ajungând să-ți provoace frică acțiuni care poți presupune că într-o anumită conjunctură ar putea să-ți facă rău. De asemenea, imitația e un factor important pentru dezvoltarea emoțiilor. De exemplu, văzând pe cineva că simte frica într-o anumită situație, îți poate induce într-o situație similară frica. Emoțiile pot avea și motive biologice cum ar fi nevoia de a mânca, apărarea, sexualitatea sau pot exista motive senzoriale ce apar din nevoia omului de a comunica cu lumea exterioară. Nevoia de a comunica se bazează pe curiozitate; ea ține de latura animalică a omului, își are originea în reflexul de orientare; sau poate fi curiozitatea față de un stimul nou etc. Există, de asemenea, motive cognitive ce implică folosirea unui aparat de recepție, a unui mușchi, sau folosirea gândirii. Motivele sociale izvorăsc din

sociabilitatea omului, care vrea să împartă cu ceilalți experiențele personale, apartenența la grup creând sentimente de atașare, întărind siguranța individului și crescând nivelul de auto-apreciere. Cu cât motivele sunt mai intense, emoțiile pozitive sunt mai prezente și crește capacitatea de învățare a omului. Informațiile: „vor fi învățate mai bine dacă valoarea impulsului motivațional crește până la nivel moderat”<sup>5</sup>, căci există o legătură strânsă între stările emoționale și stările intelectuale.

Omul a legat cunoașterea de senzații și emoții, creând conexiuni între diferite senzații, pentru a exprima mai bine emoțiile simțite. Astfel, ne exprimăm că vedem culori reci, certurile sunt amare, cuvintele sunt dulce etc. Logica emoțiilor nu este o logică rațională, rațiunea ei este alcătuită din judecăți subiective ale emoției. Emoția însoțește toate activitățile intelectuale, dar funcționează după legile ei proprii. Trecerea la acțiune presupune un moment de hotărâre, de luare a unei decizii, care implică automat și emotivitatea. Valoarea unei acțiuni, calitatea unei motivații, importanța unui act, sunt condiționate de senzația emoțională pe care gândul la acel act o creează. Valoarea unui obiect este dată de dorința pe care o avem de a-l obține. Iar dorința e direct dependentă de emoția pe care o simțim față de obținerea obiectului respectiv. În timp ce inteligența analizează ceea ce este, calitățile existente, emoția dă o valoare personală, căci valoarea pe care o au lucrurile, este pur subiectivă. Acolo unde rațiunea nu găsește explicații, emoția dă un răspuns. Astfel se descifrează ideea de Dumnezeu, care nu poate fi explicat printr-un raționament logic. Logica rațională se îndreaptă spre o concluzie. Emoția, la rândul ei, are un scop. El poate fi unul practic, material, așa cum este opera de artă, de exemplu.

5. Golu și Dicu, *Introducere în psihologie*, 207.

În interiorul omului se dă uneori o luptă între ceea ce gândește și ceea ce simte. Astfel, sunt oameni care iau decizii emoționale, în contradicție cu deciziile logice pe care le gândesc. Pot exista elemente raționale și într-o decizie emoțională. Când decizia emoțională nu recunoaște aproape deloc argumentele logice raționale, avem de-a face cu un raționament pasional. Cuvântul „emoție” vine din latină (*emotus*) și înseamnă mișcare, o mișcare a sufletului.

Uneori observăm transformarea unei emoții în altă emoție, asemănătoare sau complementară. Dar, chiar dacă noua emoție pare a fi diferită, ea are același fond afectiv, are chiar aceeași intensitate, dar se descarcă într-o altă formă. Are loc, ca proces interior schimbarea aprecierii și emiterea unei noi judecăți de valoare.



(foto Sebastian Marcovici și TNRS, din „Reha”, regia Armin Petras; Ofelia Popii în rolul Nathan Înțeleptul)

În spectacolele de teatru se îmbină mai multe tipuri de emoții: emoția transmisă de text creatorilor spectacolului (actori, regizor, scenograf, coregraf, compozitor etc.), emoția spectacolului, a creației în timp real prin reprezentare, resimțită în mod individual de către fiecare spectator în parte ca urmare a emotivității personale, a educației, experienței de viață, bagajului cultural etc.

**Senzațiile** sunt informații primite de creier despre exteriorul sau interiorul ființei noastre.

**Reflectarea** este procesul gândirii ce are ca scop cunoașterea lumii. Ea se poate realiza la modul direct, senzorial sau indirect bazându-se pe logică. Reflectarea senzorială se bazează pe senzații primite din afara sau din interiorul propriei ființe: informații despre culori, sunete, gust, miros sau senzații tactile cum ar fi rece, cald, durere, sete etc. „Procesul psihic elementar prin care luăm cunoștință de însușirile obiectelor sau fenomenelor se numește senzație”<sup>6</sup>. Pentru obținerea senzațiilor folosim organele de simț care au o existență anatomică și o funcție de cunoaștere. Există momente când oamenii devin victime ale orbirii sau surzirii temporale, de pildă, din cauza faptului că lumina sau sunetul a depășit pragul superior blocând producerea senzației respective.

Există momente pe scenă când unor actori li se comunică faptul că nu văd, nu aud etc. În timpul jocului, pe scenă, se întâmplă ca funcții firești ale creierului să fie blocate din cauza tensiunii, emoțiilor, blocajului cauzat de frică, trac. Emoția, frica pot depăși valori normale și se produce acea *amputare* a unor senzații, un soi de paralizie asemănătoare dintr-un anumit punct de vedere celei pe care o suferă animalele atacate.

**Percepțiile** sunt procesele prin care oamenii observă însușirile obiectelor ce formează obiectele ca atare. Un actor trebuie să-și dezvolte percepția prin exerciții

6. Drăgan, *Psihologia pentru toți*, 25.

în care descrie diverse obiecte, observă aceste obiecte etc. Imaginile observate sunt transmise scoarței cerebrale unde se formează percepția ce poate fi atât obiectivă cât și subiectivă. Experiența personală și cultura ajută în procesul de descriere a obiectului perceput astfel încât să apară cât mai multe detalii. Totuși, percepția este aceeași, doar felul în care are loc descrierea este diferită: „copacul se percepe ca atare, indiferent de vârsta, experiența sau cultura celui cel percepe”<sup>7</sup>. În actul artistic, pe lângă percepție și poate chiar mai importantă decât percepția este detaliul, care are rol hotărâtor pentru felul în care sunt descrise obiectele observate. În percepție se pot produce și deformări, iluzii, care apar în funcție de organul de simț cu care e percepută imaginea. Putem avea iluzii vizuale, auditive, olfactive, temporale. În producerea acestor iluzii, deformări, un rol hotărâtor îl au emoțiile sau senzațiile interioare subiective.

**Observația** constituie o percepție orientată. Atunci când percepția este dirijată, planificată, când devine metodă de cercetare, ea se transformă în observație. Se spune că unii oameni au spirit de observație, atunci când ei observă detalii, însușiri ale obiectelor care nu sunt accesibile tuturor, care nu sunt sesizate cu ușurință de către toți oamenii. Când analizatorii observă în profunzime, cu pricepere, spunem că acei observatori sunt dotați cu agerime. Un artist este dotat, în general, cu un spirit de observație ieșit din comun, vede ceea ce este dincolo de puterea de observație a unui om obișnuit, căci își găsește surse de inspirație în mici detalii ale vieții.

Capacitatea de a percepe obiecte care nu sunt în fața ochiului, de a avea imagini intuitive, este capacitatea de a **reprezenta**. Mai mult sau mai puțin, toți oamenii au această capacitate, unele imaginii fiind mai schematice, altele prezentând mai multe detalii în funcție

7. Ibid., 28.

de angajamentul afectiv. De exemplu, imaginea unui colț de natură vizitat cu luni înainte poate fi reprodus în memorie odată cu apariția unui sentiment de nostalgie. Unele imagini pot apărea voit, altele fără voia omului, fiind declanșate de sentimente de dragoste, de simpatie sau chiar de sentimente negative. Pentru artist reprezentarea este vitală: „Procesul creației ar fi de neconceput dacă creatorul nu ar avea reprezentări adecvate (...) Capacitatea de creație este condiționată alături de talent în domeniul respectiv, și de bogăția reprezentărilor. De fapt, însuși talentul presupune în structura sa și reprezentări bogate”<sup>8</sup>, căci reprezentările sunt acele elemente din memorie care constituie materialul primordial al imaginației, sunt elemente din subconștient din care se hrănește imaginația atunci când se construiesc imagini noi, atunci când artistul lucrează la opera sa de artă, originală.

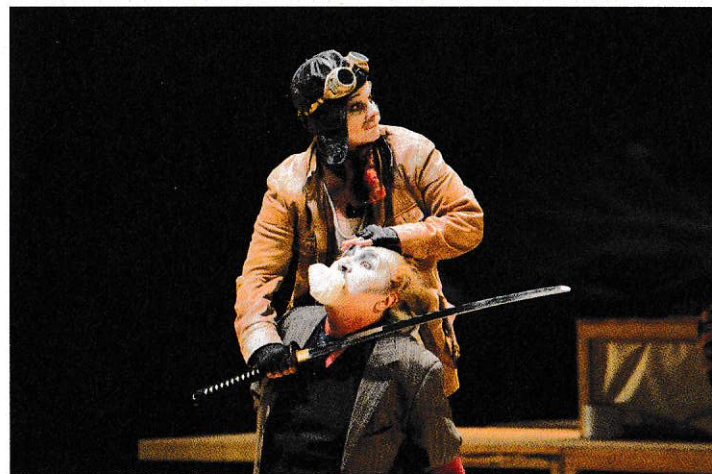
**Simbolurile** sunt acele forme cu caracter abstract care ajută la cunoaștere fără necesitatea de a avea în față sau în minte obiectul reprezentat. Ele se pot baza pe o cunoaștere indirectă, logică. Artiștii se folosesc deseori în munca lor și în procesul creativ de simboluri pentru a traduce senzațiile, sentimentele, experiențele în forme noi.

În „Poetica”, cartea XXI, 1457b6-9, Aristotel definește metafora astfel: „Metafora este trecerea asupra unui obiect a numelui altui obiect, fie de la gen la speță, fie de la speță la speță, fie după analogie”<sup>9</sup>. În aceeași carte, Aristotel definește metafora ca fiind mișcare („phora” semnifică schimbarea locului), practic explică ce înseamnă metafora folosind o metaforă.

Metafora creează o imagine, ea aduce ceea ce se află la nivel abstract într-un plan concret. Ne ajută să

8. Ibid., 30.

9. Aristotel, *Poetica*, trad. Dionisie M. Pippidi (București: Editura Academiei, 1965), 82.



(foto Ovidiu Matiu și TNRS din „Povestea prințesei deocheate”, regia Silviu Purcărete; Ofelia Popii în rolul Gonsuke, Dana Taloș în rolul Zangetsu)

putem vizualiza ceea ce nu e vizibil. Metafora ajută la descoperirea de sensuri noi și la descrierea unei imagini și observarea de noi perspective.

Metafora face parte din limbajul nostru cotidian, ea este „o componentă a sistemului nostru conceptual”<sup>10</sup>. Ea se referă la acea capacitate a omului de a înțelege și a explica un lucru în termenii altui lucru. Procesele gândirii umane au o natură metaforică, în metaforă găsim în strânsă legătură gândirea și imaginația.

Metafora poate fi puternică și stimulativă, ea poate emoționa. Artele spectacolului se folosesc de metaforă pentru a exprima idei profunde, tulburătoare. La modul simplist, metafora poate fi folosită pentru a înlocui un cuvânt cu un altul. La un nivel complex, cum este cazul unui spectacol de teatru, ea poate să exprime un

10. Dragoș Iliescu, Mihaela-Alexandra Ionescu și Ștefan Stanciu, *Rolul reprezentării metaforice ca vehicul de transmisie a semnificațiilor în fenomenele organizatorice* (București: Comunicare.ro, 2008).