

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**

**Stima de sine a actorului în lupta cu fricile și  
blocajele / Popii Ofelia. - Sibiu : Editura Universității**

“Lucian Blaga” din Sibiu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-12-1915-5

159.9

792

**Stima de sine a actorului  
în lupta cu fricile  
și blocajele**

**Ofelia Popii**

## Cuprins

Introducere	/ 1
Stima de sine a actorului în lupta cu fricile și blocajele	/ 5
1. Stima de sine a actorului în procesul creației. Întărirea încrederii în propria persoană	/ 7
2. Aportul regizorului la întărirea stimei de sine	/ 23
3. Simțuri, sensibilitate și luciditate	/ 43
4. Analizarea psihologică a personajului	/ 53
5. Exerciții pentru stimularea capacității de a empatiza a actorului	/ 59
6. Exerciții pentru dezvoltarea emotivității	/ 65
7. Frici și blocaje în repetiții	/ 69
8. Tipuri de manipulare folosite în spectacole pentru a atrage publicul	/ 177
9. Inteligența emoțională a actorului. Stări emoționale de moment	/ 183
Concluzie	/ 201
Bibliografie	/ 203

Jerzy Grotowski, Ivana Chubbuck, Peter Brook ș.a. Voi analiza aplicabilitatea acestor zone de cercetare astăzi, în spațiul geografic și condițiile socio-culturale în care trăim, pentru a extrage acele elemente valabile și folosite.

De-a lungul lucrării îmi propun să analizez demersul meu actoricesc prin analizarea diferitelor roluri, inclusiv a rolului Mefisto, pe care am ocazia să îl interpretez de doisprezece ani. Aceste roluri mi-au oferit ocazia să mă întâlnesc cu situații interesante și o să încerc să trag niște concluzii care cred că pot prezenta interes pentru colegii artiști, în ideea consultării unei metode de lucru.



(foto Sebastian Marcovici și TNRS, din „Trei surori”, regia Andreea și Andrei Grosu; Ofelia Popii în rolul Mașa)

## Stima de sine a actorului în lupta cu fricile și blocajele

În devenirea noastră artistică, psihicul deține un rol extrem de important, el se situează în vârful priorităților noastre, având un rol decisiv în obținerea stării de fericire. Ce înseamnă să fii echilibrat psihic într-o meserie care îți cere să îți cercetezi străfundurile zi de zi, să te arunci clipă de clipă în abisul ființei, să te abandonezi pe tine și să te lași posedat de personaj? Care este granița dintre echilibru, luciditate și inspirație, nebunie, dezlănțuire creatoare? Cum îți poți conduce și provoca inspirația? Cum îți poți accepta frica și cum o poți folosi în mod creativ pe scenă? Cum poți depăși blocajele care apar în lucru sau într-o reprezentație? Acestea sunt câteva aspecte care merită a fi analizate!



(foto Mihaela Marin și TNRS, din „Lulu”, regia Silviu Purcărete; Ofelia Popii în rolul Lulu)

## 1.

## Stima de sine a actorului în procesul creației. Întărirea încrederii în propria persoană

Istoria este plină de exemplele unor artiști „nebuni”. De fapt, dacă ar fi să analizăm procentul marilor artiști dezechilibrați, sau catalogați ca fiind ciudați, am ajunge la rezultatul că acesta e net superior procentului celor „normali”. Dintr-un anumit punct de vedere, e un rezultat firesc. Artistul „muncește” non-stop, se inspiră în permanență, chinul pe care îl presupune acțiunea de a se pierde pe sine în actul artistic nu îl părăsește în pauza de masă sau atunci când a părăsit clădirea în care repetă. Inspirația nu cunoaște odihnă. Drumul spre creația artistică presupune înțelegerea „personajului”, viețuirea cu el și ca el, transportarea lui în situații care e posibil să nu se regăsească în producția finală, dar de care este nevoie pentru a-l face să prindă viață, pentru „a-i da carne”.

Metodele actorilor sunt diferite și foarte personale; căile prin care descoperă personajele și ajung să le întrupeze sunt, de asemenea, unice. Unii actori își iau costumul personajului acasă pentru a-l face „al lui”, alții repetă un gest non-stop pentru a-l asuma (în timpul filmărilor la *Gangs of New York*, Daniel Day-Lewis exersa mișcări cu un cuțit în toate pauzele de la cadru), alți actori, dimpotrivă, se relaxează discutând între cadre pe subiecte total diferite, pentru ca apoi, când se strigă „Acțiune!”, să se concentreze într-o fracțiune de secundă și să fie excepționali în secvența interpretată; sunt

actori care nu vorbesc o zi înainte de spectacol, pentru că au nevoie de liniște ca să se concentreze la personaj, alți actori își consumă excesul energetic și își găsesc pacea în sport; unii actori așteaptă înfrigurați un cuvânt, o imagine, un vis care să-i inspire, alții își colorează textul, îl pictează, îl rescriu – nu contează care este drumul personal al fiecăruia, câtă vreme rezultatul este unul creativ. Dezechilibru psihic? Da. Oboseală psihică și fizică? Da. Dar cum poate fi practică această meserie astfel încât actorul să fie protejat de extenuare și rolul să nu îl consume mai mult decât suportă? Ce trebuie făcut pentru ca actorul să poată reveni la finalul zilei la el însuși, să-și recâștige controlul?

Este nevoie de un teatru căruia artiștii să i se dăruiască; un teatru mare, apocaliptic, jucat cu sânge și viscere; dar e nevoie să știe cum să facă acest lucru fără a se sinucide psihic! În acest gen de teatru, e nevoie de actori puternici, stăpâni pe psihicul lor, capabili să cunoască măsura „torturii” la care se supun. Ei trebuie să se simtă în siguranță în acest dezechilibru, pentru că apoi să se poată întoarce la viață, la viața obișnuită, normală, prozaică, care să-i echilibreze, să-i hrănească și, da, să-i plictisească suficient încât să caute o nouă provocare scenică! Acești actori trebuie să fie conștienți de responsabilitatea pe care o au și față de persoanele apropiate, pentru a nu-i arde pe rugul artei lor pe cei dragi.

Nu există artist sigur pe sine, artist care să nu aibă frici, care să nu se simtă la lucru vulnerabil, mic, incapabil, plin de defecte, incompetent, iar dacă mai are parte și de mici „încurajări” din exterior, frica are toate șansele să prindă proporții. Cum face el să-și câștige energia necesară pentru a continua, să se elibereze de frică? Pentru că frica este o mare consumatoare de surse energetice. Poate actorul exersa, așa cum exersezi la sala de fitness, mușchii psihicului?

Repetițiile presupun momente bune, inspiratoare,

dar și episoade în care nu se înaintează. Talentul unora îi face pe alții să se simtă vinovați („De ce nu suntem pe măsura lor? Nu îi tragem cumva în jos?”), în timp ce criticile regizorale le dărâmă încrederea în ei. Timpul trece repede atunci când ești într-un impas și actorii încep să se gândească îngroziți că vor trebui să își arate public creația. Astfel, blocajul este aproape. Cum poate actorul să se întărească psihic în astfel de situații?

Pentru început, e bine ca actorul supus stresului să delimiteze situațiile care pot fi schimbate de cele în care nu stă în puterea lui să intervină. Ceea ce poate fi făcut în acest caz este să se schimbe felul de a se raporta la aceste situații și orientarea gândului spre cum pot fi extrase lucruri folositoare de pe urma unor situații aparent potrivnice; cum poate fi transformat aparentul dezavantaj în avantaj. De ce s-ar pierde timpul cu lamentații despre aspectele negative, când el poate fi folosit constructiv prin concentrarea pe situațiile care pot fi schimbate în bine?

Fiecare om este o persoană unică, nu doar materialul genetic și amprentele sunt unice, dar și felul în care gândește și reacționează. Din opt miliarde de oameni de pe planetă, nu există altcineva identic cu tine. De ce te-ar putea face interacțiunea cu alte persoane să crezi că e altfel? Ești la fel de important ca orice alt om de pe planetă și ai drepturi, iar unul dintre aceste drepturi e acela de a greși. De ce să te culpabilizezi sau să cauți vinovății când, de fapt, repetițiile sunt făcute pentru descoperirea și înțelegerea a ceva ce se află dincolo de tine și în interiorul tău în egală măsură.

Totuși, cu cât se încearcă oprirea șirului gândurilor negative cu atât e mai greu, parcă. S-a constatat experimental că, decât să se încerce suprimarea gândurilor negative, mai bine se optează pentru distragerea de la ele; e mai eficient. Să îți impui să nu te mai gândești deloc la ceva, poate avea efectul de a te gândi doar la

acel lucru, de a te concentra numai la el. În aceeași măsură, ignorarea problemei nu înseamnă rezolvarea ei.

La fel de grea este suprimarea fricii, fie că ne referim la frică de eșec, la frica de a face o impresie proastă asupra celorlalți, fie la frica de faptul că nu ne ridicăm la așteptările noastre sau ale altora etc. Noi toți avem și experiențe neplăcute în trecutul nostru care funcționează pe post de avertizoare atunci când apare ceva potențial periculos.

Memoria afectivă a unui actor este foarte importantă. Dezvoltarea acestei abilități ține de meseria actorului, deci revederea mentală, reformularea amintirilor neplăcute sau a loviturilor emoționale la care am fost expuși la un moment dat în trecut nu pot fi ușoare. Ca orice rană deschisă, o experiență reactualizată și analizată prea mult se acutizează! Ideal ar fi să nu se dea din start o importanță mai mare decât cea pe care o are unui eveniment nefericit, unui conflict sau unei încercări nereușite. Guy Winch, un psiholog american, a ajuns la concluzia că sunt oameni care nu vor să vorbească despre dramele lor<sup>1</sup>. În timp, asta îi face să se simtă mai bine! Această abordare poate fi valabilă și pentru unii actori, pentru că îi ajută să găsească în ei puterea și înțelegerea față de propria persoană; acest lucru îi ajută să meargă mai departe și să își accepte greșelile ca pe ceva firesc în procesul creației! Pasul imediat următor este acceptarea faptului că și ceilalți pot fi în aceeași situație și pot greși. Acest lucru atrage după sine înțelegere și toleranță față de persoanele aflate în dificultatea unui blocaj. În schimb, cei care își concentrează atenția pentru mult timp la evenimentul neplăcut pot ajunge să se simtă mai rău, analiza durerii ducând la o agravare în locul obiectivizării, îndepărtându-i de la concluzii pozitive care i-ar ajuta să evolueze.

1. Vezi Guy Winch, *Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts* (New York: Plume, 2014).

Câți dintre noi nu au simțit și suferință în meseria noastră, pentru că nu au ajuns la nivelul artistic visat, pentru că nu au fost apreciați așa cum și-au dorit? Câți nu s-au izbit în lucru de obstacole dureroase? Câți nu au ratat comunicarea cu regizorul etc.? Actorii sunt mereu în căutarea unor stări de bine, la repetiții. Au nevoie să se simtă importanți, apreciați, iubiți. Atunci când se află în situația de a fi neapreciat, actorul poate deveni agresiv și deprimat, îi scade încrederea în propria persoană și începe să nu mai gândească clar, căci mintea îi este tulburată de afecte. Pe acest teren instabil și periculos, o stare creativă e condusă anevoios, resimțindu-se senzația chinuitoare de lipsă de comunicare. Adevărul e că uneori lucrurile nu se leagă din motive care ne scapă, dar asta nu reprezintă o consolare. În aceste momente, pentru a nu intra în depresie, trebuie făcută o diferență clară între propria persoană și acțiunile noastre. Greșelile sau eșecurile nu definesc o persoană, noi nu suntem doar ceea ce facem. De asemenea, ar fi bine să ne detașăm de propria persoană și să ne raportăm la noi înșine ca la cel mai bun prieten, care are nevoie de compasiune, înțelegere, iubire, și nu de respingere. În astfel de situații, Guy Winch sau alți autori de studii ale practicilor de psihoterapie ne pot da idei interesante, aplicabile și în zona noastră artistică:

1.  
Să faci o listă cu punctele slabe, pe care apreciezi că le ai din punct de vedere artistic și care simți că te trag în jos la repetiții; o listă cu acele calități umane pe care le resimți negativ la scenă; apoi să formulezi contraargumente raționale pentru fiecare dintre ele. Personal, practic o variantă a acestui exercițiu: în momentul în care îmi descopăr un punct slab ce îmi împiedică nivelul de concentrare, îl formulez pe hârtie și scriu apoi contraargumente și felul în care pot folosi pozitiv la

scenă, în timpul repetițiilor, prin acțiuni concrete, acel defect. De exemplu, dacă sunt obosită și mă concentrez mai greu, extrag toate nuanțele din starea mea ce pot fi de folos personajului (durerea de cap, senzația de amețeală, dureri musculare – orice poate fi introdus în personaj, chiar și numai la nivel de simplu exercițiu); pot folosi repetiția pentru a lucra la detalii care altfel scapă în zilele entuziaste; pot folosi oboseala/apatia pentru a testa momentele în care personajul simte sfârșeală sau pare distras, se simte rău etc. De cele mai multe ori, în timpul unei astfel de repetiții în care încep cu senzația de moment potrivnică, dispoziția respectivă dispare și mă concentrez foarte bine. În plus, nu simt vinovăție pentru starea mea proastă și nici efort pentru a o depăși. Am observat și în lucrul cu studenții că rezultatele sunt mult mai eficiente atunci când orele de actorie pornesc din dispoziția lor reală și nu încerc să le impun un alt nivel. Principiul învățat de la profesorii noștri, „lasă-ți problemele personale la poarta instituției” sună bine în teorie, poate fi chiar și respectat de multe ori, dar nu mereu. Uneori avem impresia că am depășit o anumită dispoziție, dar nu facem altceva decât să o ascundem și să ne judecăm apoi pentru rezultatul slab al repetiției. Mi se pare mult mai sănătos să asumăm dispoziția și să o integrezi exercițiilor scenice, pentru că se realizează o deturnare organică a atenției de la situația personală la cea scenică.

2.

Acest exercițiu poate fi făcut și împreună cu colectivul artistic, în momente de stagnare a repetițiilor. Toți actorii stau în cerș și, pe rând, fiecare intră în mijloc și enumeră trei „defecte” personale. (Poate fi un singur defect și exercițiul să fie făcut de mai multe ori). Pe rând, fiecare coleg actor îi aduce un contraargument al fiecărui defect, iar actorul din mijloc, ca răspuns, gă-

sește felul în care poate să își transforme acel defect într-o calitate. De exemplu, actorul spune: „sunt prea timid”, iar un coleg îi răspunde: „da, dar ești foarte sensibil și atent, din cauza timidității”; un altul continuă: „timiditatea te ajută să nu exagerezi în exerciții”, sau „din timiditate analizezi foarte bine situația scenică” etc. Exercițiul poate fi aplicat și pe textul repetat, „în personaj”, din perspectiva personajelor unui spectacol; de asemenea, se poate juca o versiune prin care se pot găsi atât defecte, cât și calități comune actorului și personajului, căutând acțiunile pozitive și negative care decurg din acestea. Atunci când exercițiul este făcut pentru personalitatea personajului, ne poate ajuta să găsim calități și defecte, ce îmbogățesc nuanțele de joc atât în ceea ce privește părțile bune, cât și cele rele ale personajului.

3.

Se poate face un exercițiu individual în care actorul își amintește acel rol sau eveniment din viață care îl face mândru de el. Se revine mental la acea activitate și se găsesc acele calități de care a dat dovadă pentru a ajunge la succes. Acceptarea și conștientizarea valorii sale îl ajută pe actor la creșterea stimei de sine, îl ajută să suferă de lipsă de încredere în propria valoare.

4.

Se poate practica socializarea cu oameni care iubesc și acceptă actorul și care, prin atitudinea lor pozitivă, îl ajută să își vadă și să își aprecieze calitățile. Actorul trebuie să se concentreze pe faptul că această bunăvoință și deschidere a lor față de el este și meritul său, ca rezultat al unui comportament care atrage aceste aprecieri.