

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI CINEMATOGRAFICĂ  
„I.L.CARAGIALE” BUCUREȘTI  
DEPARTAMENTUL DE STUDII DOCTORALE**

**REZUMAT  
TEZĂ DE DOCTORAT**

**Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului  
- Metode, tehnici, practici -**

**CONDUCĂTOR DE DOCTORAT:**

**Prof. univ. dr. Mircea GHEORGHIU**

**DOCTORAND:**

**Vlad GALER**

**București**

**2024**

**REZUMAT**  
**TEAZĂ DE DOCTORAT**

**DEBLOCAREA CREATIVITĂȚII ÎN PROCESUL DE FORMARE A ACTORULUI**  
**METODE. TEHNICI, PRACTICI**

Cuvinte cheie

Blocaj, creativitate, student, actor, teatru, universitate, facultate, inteligență emoțională, educație, cunoaștere, proces, mecanism logic specific, joc teatral, exercițiu, test, istudent, generație, învățământ, studiu, interpretare, detașare, respirație, pedagogie, profesor, cercetare, comunicare, feed-back, gândire critică, abilități specifice, imaginație, atenție, memorie, cogniție, intuiție, spontaneitate, improvizație, grup.

## CUPRINS

|  |            |
|--|------------|
| <b>Argument</b> .....  | <b>4</b>   |
| <b>Capitolul I. Perspective interdisciplinare asupra blocajului creativității în procesul de formare a studentului-actor</b> ..... | <b>16</b>  |
| I.1 Creativitate și creație din punct de vedere psihologic și neurologic .....   | 30         |
| I.1.1 Manifestarea creativității în procesul de formare a studentului-actor .....  | 32         |
| I.1.2 Mecanismele psihice de bază în procesul de formare a studentului-actor .....   | 42         |
| I.2 Blocajul, o abordare multidisciplinară .....   | 59         |
| I.2.1 Blocajul creativității în procesul de formare a studentului actor .....  | 60         |
| I.2.2 Sistemul emoțional din punct de vedere anatomic .....  | 66         |
| I.3 Detașarea și deblocarea creativității .....  | 71         |
| I.3.1 Educația emoțională și cunoașterea de sine .....   | 73         |
| I.3.2 Inteligența emoțională .....   | 79         |
| I.4. Concluzie la capitolul I .....  | 85         |
| <b>Capitolul II. Creativitatea și blocajele ei în evoluția artei actorului</b> .....   | <b>87</b>  |
| II.1 Actoria clasică – de la începuturile teoretice până în secolul al XIX-lea .....   | 89         |
| II.1.1 Quintilian și Aaron Hill .....  | 90         |
| II.1.2 Denis Diderot și Francois Delsarte .....  | 93         |
| II.1.3 Konstantin Stanislavski .....   | 97         |
| II.2 Renașterea actorului – secolele XIX și XX .....   | 103        |
| II.2.1 Meyerhold și Vahtangov .....  | 104        |
| II.2.2 Lee Strasberg – It`s just a method .....  | 109        |
| II.2.3 Stella Adler și Sanford Meisner .....   | 117        |
| II.2.4 Gordon Craig și Bertolt Brecht .....  | 120        |
| II.3 Contemporaneitatea artei actorului – secolul XXI .....  | 127        |
| II.3.1 Eugenio Barba și David Mamet .....  | 129        |
| II.3.2 Jerzy Grotowski și Antonin Artaud .....   | 133        |
| II.3.3 Jaque Lecoq și Jacob Moreno .....   | 135        |
| II.3.4 Declan Donnellan și Peter Brook .....   | 139        |
| II.4 Concluzie la capitolul al II-lea .....  | 145        |
| <b>Capitolul III. Procesul de formare a studentului actor. Moduri de gândire și expresii creatoare</b> .....                       | <b>149</b> |

|  |     |
|--|-----|
| III.1 Studiul 1: Salturi creative individuale și de grup sub influența formativă a profesiei – Testele Torrance de gândire creativă .....  | 155 |
| III.1.1 Descrierea și obiectivele testelor .....   | 156 |
| III.1.2 Metode și limite ale cercetării .....  | 157 |
| III.1.3 Rezultate, discuții, concluzii .....   | 162 |
| III.2 Studiul 2: Structurarea personalităților creative – constante psihologice și inteligență emoțională - Big Five Questionnaire – 2 și Emotional Quotient Inventory: EQ-i ..... | 165 |
| III.2.1 BFQ. Descriere și obiective .....  | 165 |
| III.2.2 BFQ. Metode și limite ale cercetării .....   | 167 |
| III.2.3 BFQ. Rezultate, discuții, concluzii .....  | 169 |
| III.2.4 EQ-i. Descriere și obiective .....   | 172 |
| III.2.5 EQ-i. Metode și limite ale cercetării .....  | 173 |
| III.2.6 EQ-i. Rezultate, discuții, concluzii .....   | 176 |
| III.3. Studiul 3: Trei cazuri relevante pentru evoluția pedagogică și a factorilor creativității – trei studii de caz .....  | 180 |
| III.3.1 Observații din ziua testării și retestării.....  | 184 |
| III.3.2 <i>iStudent</i> – Semestrul I: analiză și concluzii .....  | 185 |
| III.3.3 <i>iStudent</i> – Semestrul al II-lea: analiză și concluzii .....  | 188 |
| <b>Concluzii</b> .....   | 196 |
| <b>Bibliografie</b> .....  | 214 |
| <b>Anexe</b> .....   | 218 |

## Argument

sau

*teatrul nu poate muri  
până când ultimul vis nu a fost visat<sup>1</sup>*

Dacă arta teatrului este un proces, atunci a fi actor înseamnă a fi o devenire. Parcursul unui actor începe cu mult înainte de a fi student la secția de Arta actorului și continuă pe toată durata vieții. Ca orice proces, cel de formare a studentului-actor implică factori invariabili/ tehnici (condițiile de lucru, mediul academic, curriculum), factori variabili/ individuali (structura psiho-comportamentală a studentului-actor, relația cu pedagogul și cu ceilalți colegi, antrenamentul aptitudinilor specifice artei actorului) și impedimente/ blocaje ale creativității (conflicte interioare și exterioare, stări emoționale dificile – frică, rușine, inferioritate, stres, comunicare deficitară).

Toate aceste elemente funcționează concomitent și influențează buna desfășurare a procesului de profesionalizare a studentului-actor. Chiar și într-o analiză de suprafață poate fi observat faptul că profilul psihologic al tânărului student din contemporaneitate prezintă o sensibilitate crescută la condițiile de lucru din mediul exterior și o predispoziție accentuată spre stări emoționale din sfera dezechilibrului (anxietate, depresie, schimbări bruște de comportament).

Este imposibilă controlarea în deplinătate a factorilor variabili și a stimulilor care conduc înspre dezvoltarea blocajelor creativității. În schimb, ceea ce este posibil și controlabil este minimalizarea efectelor blocajelor creativității. Majoritatea dificultăților întâmpinate în procesul creativ prezintă simptomatologie comună și au legătură directă cu dinamica psiho-emoțională a individului în cauză. Pentru ca acestea să poată fi combătute este impetuoasă cunoașterea de sine asumată, căci „înainte de a fi artist, creatorul de artă este un om capabil de a răsfrânge lumea într-un mod personal”<sup>2</sup>.

Lucrarea *Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului – metode, tehnici, practici* - își propune să fie o cercetare dinamică, glisând de la teorie înspre practică și de la specificitatea blocajelor creative din arta actorului înspre dezvoltarea psiho-emoțională atât de

---

<sup>1</sup> Declan Donnellan, *Actorul și ținta*, UNITEXT, București, 2007, p.14.

<sup>2</sup> Tudor Vianu, *Estetica*, ed. Orizont, București, 1945, p.79.

însemnată în împlinirea oricărui om. Cercetarea are în centrul său parcursul de formare a studentului-actor și are drept scop să vină în întâmpinarea momentelor de blocaj creativ ce intervin în procesul de predare-învățare-evaluare, desfășurat în mediul academic.

Totodată, se dorește organizarea coerentă, practică și utilă a principalelor mijloace identificate pentru minimalizarea efectelor cauzate de blocajele creative care, inevitabil, apar în perioada de formare și profesare. Aceste metode au la bază cercetări teoretice și observații practice și pot veni atât în ajutorul studenților, cât și în sprijinul pedagogilor artei teatrale. În urma identificării corecte a dificultății întâmpinate de studentul-actor și ținând cont de profilul psihologic, comportamental, social, emoțional și relațional al acestuia, se încearcă găsirea soluțiilor cât mai eficiente pentru depășirea momentelor de dificultate. Din dorința de rezolvare cât mai eficientă, specifică și rapidă a acestor probleme transpare necesitatea tezei de cercetare.

Totodată, se propune ca ipoteză de lucru, ce poate infirma sau confirma necesitatea tezei de cercetare, absența educației emoționale din rândul tinerilor studenți. Pe parcursul anilor de studiu va fi analizat cu deosebită atenție acest aspect și importanța sa în buna dezvoltare profesională și umană a studenților-actori.

Obiectivul general al lucrării constă în detectarea corectă a blocajelor, identificarea cauzelor, actualizarea și diversificarea tehnicilor prin care studentul-actor poate depăși blocajul și își poate folosi potențialul creativ la capacitate maximă. În urma analizei comparative a mai multor sisteme/ metode de dezvoltare în arta actorului, se dorește sintetizarea anumitor mijloace/ exerciții și încadrarea lor drept posibile soluții aplicabile în funcție de necesitățile profilului psiho-comportamental al studentului-actor. Acest lucru este posibil, pe de o parte, prin completarea unor teste de personalitate (*Big Five Questionnaire*), de creativitate (*Testele Torrance de gândire creativă*) și de inteligență emoțională (*Emotional Quotient Inventory*) și, pe de altă parte, prin observațiile atente ale pedagogului teatral.

Pe baza chestionarelor și a observațiilor empirice, va putea fi alcătuit un profil general al studentului de la secția Arta actorului. Acest profil are rol orientativ și nu poate fi considerat universal valabil cu privire la personalitatea creativă a studenților. Crearea acestor tipologii de personalitate și de comportament sunt utile pentru ca pedagogul teatral să poată anticipa eventualele blocaje creative ce ar putea interveni în procesul de formare a studentului-actor. Având la bază o cercetare aprofundată atât din punct de vedere psihologic, cât și din perspectiva

teoriei artei actorului, vor putea fi oferite soluții concrete pentru rezolvarea unor probleme concrete.

Oamenii sunt diferiți, însă toți oamenii pot fi educați. A educa nu înseamnă a preda. „A educa” provine din latinescul *educatus*, participiul verbului *educare*, ce se poate traduce prin *a ridica, a scoate la suprafața, a aduce la înaintare*. Prin procesul educativ, un pedagog ar trebui să aducă la lumină ceea ce se află deja în colegul său mai tânăr. Nimeni, de fapt, nu poate preda nimic nimănui. Asemenea este și în arta actorului – o celebrare a descoperirii a ceea ce se află deja în fiecare, iar prin intermediul actului scenic și a relației cu partenerii de joc, unicitatea este scoasă la suprafață. Teatrul este educație.

Cu toate acestea, nu toți oamenii reacționează identic la aceiași stimuli. Nu există o metoda pedagogică universal valabilă de predare-învățare-evaluare a artei actorului. Însă ceea ce există sunt studenții care se potrivesc mai bine lucrând într-un sistem stanislavskian, studenții care reușesc să evolueze urmând exercițiile lui Meisner, studenții care își găsesc adevărata autenticitate doar odată cu înțelegerea *viewpoint*-ului Annei Bogart sau studenții care sunt revelați de dialectica brechtiană. Fiecare student este dator fața de sine însuși să descopere, mobilizeze și educe propria devenire. O combinație între toți marii teoreticieni, cel mai probabil, ar conduce studentul-actor spre o confuzie nebuloasă. Însă a-i confirma studentului-actor faptul că nu există doar o singură cale de a ajunge la adevărul scenic și a-l încuraja pe acesta în căutarea propriei forme de manifestare artistică nu poate avea decât consecințe favorabile.

Lucrarea *Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului - metode, tehnici, practici* - își propune să fie mai mult decât un inventar al profilurilor studenților-actori și al dificultăților întâmpinate de aceștia. Având în vedere aspectele menționate, premisa ce stă la baza tezei de cercetare și se dorește a fi demonstrată/ experimentată/ confirmată/ infirmată pe parcursul celor trei ani de studii doctorale este următoarea: indiferent de natura și manifestarea blocajului creativ în procesul de formare a studentului-actor, soluția pentru depășirea acestuia poartă amprenta detașării (rațional-intelectuale, emoționale sau fizice) și a unei bune gestionări a dinamicii emoționale.

Urmând exemplul marilor teoreticieni și a profesorilor de arta actorului, se va încerca sintetizarea celor mai eficiente mijloacele de detașare, astfel încât studentul-actor să poată deprinde meșteșugul transformării blocajelor creative în surse de inspirație. Una dintre cele mai

mari mize este aceea de ajuta studentul-actor să deprindă propria modalitate de a înlătura blocajele creativității atunci când acestea ar interveni de-a lungul carierei sale.

Literatura psihologică din domeniul studiului creativității identifică trei principale tipuri de blocaje în calea creativității. În primul rând, este vorba despre blocaje sociale. Acestea sunt dominate de conformism, definit ca tendința de a dori ca toți cei din jur să se conformeze unor modele prestabilite și să gândească la fel. Indivizii cu idei sau comportamente atipice sunt adesea văzuți cu suspiciune și dezaprobați. În unele societăți, se observă o neîncredere față de gândirea creativă și fantezie, în timp ce gândirea rațională este promovată.

În al doilea rând, sunt considerate blocajele metodologice. Acestea includ stereotipurile de gândire cum ar fi rigiditatea algoritmilor tradiționali, fixitatea funcțională sau critica și autocritica excesivă. Majoritatea oamenilor preferă să apeleze la soluții consacrate pentru rezolvarea problemelor, evitând inovarea. Fixitatea funcțională reprezintă un alt obstacol metodologic și se referă la tendința de a folosi unelte și obiecte exclusiv în scopurile lor tradiționale, deoarece oamenii nu se gândesc să le folosească în moduri alternative;

Al treilea tip de blocaj observat în studiul creativității este cel al emoției. Acestea cuprind frica de a greși, de a fi ridiculizat, tendința de a accepta rapid prima soluție, descurajarea, frustrarea, instabilitatea emoțională sau lipsa de rezistență la efort<sup>3</sup>.

Deși nu există soluții universal valabile pentru depășirea blocajelor creativității, manifestările acestora sunt comune printre studenții-actori. Acest fapt contribuie la facilitarea observării, identificării și catalogării tipului de blocaj, respectiv ce nevoie este semnalizată de studentul aflat în timpul procesului de devenire.

Asemenea blocajului, și detașarea poate fi trunchiată în trei categorii distincte. Prima categorie reprezintă tipul de *detașare emoțională* (de exemplu, dacă un student introvertit se confruntă cu probleme de încredere, se propune folosirea exercițiilor ce au în centru ideea că teatrul este o artă de grup și se încearcă mutarea atenției studentului-actor înspre țintă/ scop, care este mereu în exteriorul său).

A doua categorie este cea a tipului de *detașare psiho-rațională* (de exemplu, dacă un student are tendința de a analiza prea mult situația scenică și de a se bloca în logica rațională, sunt sugerate exercițiile utilizate de Bertolt Brecht pentru a obține distanțare și obiectivizare). Iar cea

---

<sup>3</sup> Camelia Popa, Adelina Dobra, *Evaluarea creativității și a intereselor artistice ale elevilor*, ed. UNATC Press, București, 2018, p.25.

de-a treia îi aparține *detașării fizice* (de exemplu, dacă un student este încordat și crispat la nivelul mușchilor, se poate ajunge la relaxare fizică prin exerciții de tonifiere, energizare sau relaxare, exerciții de respirație sau prin acceptarea ideii că este momentul pentru o pauză).

Din prisma evoluției calității învățământului, a profesionalizării studentului-actor în ritmul și la cerințele performative ale teatrului secolului XXI, minimalizarea efectelor blocajelor creativității prin intermediul mijloacelor artei actorului ce se află sub umbrela detașării subliniază importanța tezei de cercetare. Mai mult, prin extrapolare și prin asumarea organică a unui mod specific de a gândi, calitatea vieții studentului-actor poate fi îmbunătățită.

Actualitatea temei lucrării de cercetare constă în decodificarea, reformularea și adaptarea modalităților prin care sunt întâmpinate și înăbușite blocajele creativității specifice studentului-actor din contemporaneitate. În același timp, în momentul de față nu există profiluri ale studenților la secția Arta actorului, iar crearea acestora ar putea fi un sprijin pentru pedagogul teatral. Anticiparea tipului de blocaj și a manifestărilor sale ar putea avea beneficii în ceea ce privește timpul necesar înlăturării acestuia, dar și cu privire la eficiența lucrului la cursul de Arta actorului. Ideea conform căreia dezvoltarea studentului-actor trebuie să aibă loc în absența constrângerilor folosirii unei tehnici anume prezintă o importanță accentuată. Recalibrarea constantă a mijloacelor folosite de pedagogul teatral la nevoile studentului-actor ar trebuie să reprezinte punctul central al procesului academic de formare a viitorului actor.

Cercetarea *Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului – metode, tehnici, practici* - își propune ca finalitate formularea unui îndrumător util atât studentului, cât și pedagogului. Aceștia reprezintă și principalii beneficiari ai studiului. Concomitent, există și o serie de beneficiari secundari, din zona transdisciplinarității. Astfel, folosind tehnici specifice artei actorului pentru diminuarea blocajelor creativității și pentru maximizarea potențialului liber-creator, profesioniștii din alte domenii pot beneficia de aceleași rezultate. În acest sens, oameni care activează în alte domenii vocaționale, spre exemplu zona *business* sau *corporate*, ar putea deprinde bune practici pentru depășirea momentelor de dificultate creativă.

Structura lucrării cuprinde trei capitole și analizează prin comparație (anacronic și diacronic, teoretic și practic) blocajul creativității în procesul de formare a studentului-actor și perspective ale minimalizării efectelor acestora.

În primul capitol, *Perspective interdisciplinare asupra blocajului și creativității în procesul de formare a studentului-actor*, este propusă o abordare generală, diversificată și

racordată la cele mai noi studii științifice ce vizează creația, creativitatea, blocajul, conștiința și detașarea. Conceptele vor fi analizate atât separat, cât și sub forma legăturilor formate între acestea. Deși perspectivele de analiză sunt psihologice și neurologice, vor fi în permanență făcute trimiteri la arta actorului.

Creativitatea deschide diverse teme de dezbatere, atât în lumea artei, cât și în lumea științei. Începând cu secolul al XIX-lea au fost puse în discuție o serie de teorii privind resorturile creative ale omului. Creativitatea este dependentă de mediul socio-cultural în care trăiește individul și necesită condiții favorabile pentru a se manifesta. Teama de judecată, acuzațiile de „deviere” de la gândirea comună, impunerea conformismului sunt, evident, piedici în calea creativității. Din dorința de a elibera imaginația, determinantă în procesul creativității, au fost puse la punct diverse tehnici, fie de analiză, fie de lucru în grup în care tema este: exprimarea tuturor ideilor, chiar și a celor mai bizare. Fiind un proces cognitiv, este fundamental pentru studentul-actor să înțeleagă principalele mecanisme de gândire. Majoritatea dificultăților pe care le întâmpină viitorii artiști în procesul pedagogic poartă numele generic de *blocaj*.

Acest prim capitol va fi format din trei subcapitole, fiecare analizând la rândul său două paliere diferite ale aceleiași zone de cercetare. Subcapitolul *Creativitate și creație din punct de vedere psihologic și neurologic* studiază procesul creativității din punctul de vedere la interdisciplinarității. Sunt discutate modalitățile de expresie creatoare și mecanismele psihice ce stau la baza procesului de formare a studentului-actor. Este deosebit de important ca mijloacele specifice artei actorului să fie înțelese la nivel psihologic, pentru a putea fi mai ușor utilizate.

Urmând traseul logic, după familiarizarea cu conceptul de *creativitate*, urmează analizarea impedimentelor ca pot apărea în exprimarea sa – *blocajul*. Acest subcapitol, *Blocajul, o abordare multidisciplinară*, își propune să lămurească principalele aspecte ce țin de declanșarea și manifestarea psiho-fizică a blocajelor creativității. Totodată, va fi studiat din punct de vedere anatomic sistemul emoțional.

Ultimul subcapitol din prima parte a lucrării de cercetare se numește *Detașarea și deblocarea creativității*. Ulterior înțelegerii mecanismelor creativității și blocajului aferent urmează analizarea unor propuneri ce pot constitui un sprijin esențial în dezvoltarea sănătoasă a studentului-actor. Astfel, se analizează necesitatea și utilitatea educației emoționale, a cunoașterii de sine și a inteligenței emoționale în contextul deblocării creativității.

În cel de-al doilea capitol, *Creativitatea și blocajele ei în evoluția artei actorului*, este propusă investigarea teoriei artei actorului pe trei planuri: creativitatea actorului, blocajele creativității actorului și soluții pentru actor. Teoriile selectate (Diderot, Stanislavski, Strasberg, Adler, Meisner, Meyerhold, Mamet, Craig, Grotowski, Brook, Artaud, Brecht, Donnellan) vor fi analizate punctual, urmărind cele trei direcții specifice.

Cunoașterea mai multor strategii de depășire a momentelor dificile din timpul repetițiilor și spectacolelor poate deveni o armă salvatoare pentru actor. Acesta poate descoperi la diverși oameni de teatru anumite modalități care pot fi însușite și folosite la nevoie. În urma parcurgerii acestui capitol, atât studentul-actor, cât și pedagogul teatral ar putea prelua și experimenta exerciții teatrale ale unor importanți teoreticieni ai artei actorului. Scopul final rămâne neschimbat: *Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului*.

Precum un medic nu ar putea spune de ce anume un pacient este în viață, dar poate să spună de ce este mort, asemenea, când este analizat un proces teatral, este foarte dificil a spune de ce anume lucrurile se întâmplă sau nu după modelul preconizat. În schimb, blocajele care intervin în curgerea firească a vieții sunt mult mai ușor identificabile. Declan Donnellan afirmă că a spune despre un actor că este mai puțin blocat decât un alt actor reprezintă o afirmație mult mai precisă decât a spune că un actor este mai talentat decât altul. „Când jocul actorilor curge de la sine, el este un organism viu și nu poate fi analizat; dar problemele în actorie sunt legate de structură și de control, iar acestea pot fi disecate cu folos”<sup>4</sup>. Aceasta ar trebui să fie menirea regizorului/ pedagogului/ a celui care lucrează cu actorul – să îl ajute să-și dizolve cheagurile care stau în calea circulației normale și naturale a vieții prin propriul său trup.

„Actorul este cel care actualizează potențialități virtuale latente, din sfera posibilului”<sup>5</sup>. Disciplina artei actorului se bazează pe o acțiune specifică pentru a declanșa și întreține procese de actualizare ale unor posibilități virtuale, specifice numai artei actorului și netributare literaturii. Actualizarea este un fenomen care are loc prin intermediul actorului. Acesta poate doar crea condițiile propice pentru ca actualizarea să se realizeze, dar nu poate face el însuși, după bunul plac, actualizarea. Mai mult, actorul nu se poate observa pe sine însuși în timpul procesului creator, el trebuie doar să aibă încrederea și relaxarea de a-și urmări punctul de concentrare și de

---

<sup>4</sup> Declan Donnellan, *op.cit.*, p. 19.

<sup>5</sup> Ion Cojar, *O poetică a artei actorului*, ed. Paidea, București, 1998, p. 41.

a-și lăsa trupul să reacționeze organic. Aceasta este o mare îndatorire pentru actor: să-și dea voie să existe.

Teatrul se schimbă odată cu oamenii și oamenii odată cu teatrul. Schimbul de energii, de informație și de mijloace este activ, viu, violent, puternic. În mod paradoxal, copiii dau dovadă de o putere creativă mult mai mare și mai liberă decât adulții. Motivul este acela că societatea și educația încă nu au reușit să cioplească brutal modul natural, uman de gândire și expresie. Crescând, copiii sunt obligați să înceapă să gândească selectiv, să găsească un singur răspuns corect, să își limiteze alegerile doar la variantele propuse de adulți, să se simtă constrânși, inferiori, mici și rușinați. Și cu toate acestea, antonimul curajului, atât de necesar creației, nu este frica, ci este reprezentat de conformitate și de confort.

Structura studiului efectuat în acest subcapitol urmărește din punct de vedere diacronic evoluția conceptelor de *creativitate* și *blocaj* în evoluția artei actorului. Ne fiind cu puțință analizarea tuturor celor care au influențat cursul artei actorului și ne fiind acesta punctul central al tezei de cercetare, a fost făcută o selecție a acestora pentru a putea înțelege evoluția conceptelor la nivel general. Primul capitol, *Actoria clasică – de la începuturile teoretice până în secolul al XIX-lea*, urmărește concepțiile unor primi teoreticieni și practicieni. Unul dintre cele mai importante momente din istoria răsăriteană a metodelor, tehnicilor și practicilor în arta actorului a fost marcat de Konstantin Stanislavski. Munca sa teoretică și practică marchează finalul și începerea unei noi lumi.

Al doilea subcapitol, *Renașterea actoriei – secolele XIX și XX*, urmărește consecințele și modificările pronunțate de percepție asupra creativității și blocajului în evoluția actorului. Comparativ cu perioada precedentă, sunt urmărite aspecte diferite ale meșteșugului actoricesc și sunt oferite noi perspective asupra metodelor și practicilor utilizate.

Ultimul subcapitol urmărește succint *Contemporaneitatea artei actorului – secolul XXI*. Sunt urmărite concepții teoretice și practice din a doua jumătate a secolului al XX-lea și din primii ani ai secolului curent. Având în vedere evoluția cu viteză halucinantă a noilor media și a inteligenței artificiale, acest subcapitol este unul deschis. Arta teatrului nu se află în pericolul de a fi înlocuită sau exterminată de către tehnologie, însă poate căpăta noi forme. Teatrul se face după chipul și asemănarea omului.

Pe lângă crearea unui îndrumător ce poate fi folosit pentru înlăturarea unor blocaje creative specifice și, având în vedere o concluzie a primului capitol, *Perspective interdisciplinare*

*asupra blocajului și creativității în procesul de formare a studentului-actor*, anume că orice blocaj al creativității este o manifestare a unui blocaj emoțional, propun și următoarea soluție care îi poate fi de real folos studentului-actor în procesul său de devenire: asigurarea de către universitate a unui centru de consiliere emoțională de înaltă calitate.

Necesitatea înființării acestui centru de consiliere vine din faptul că natura profesiei implică utilizarea mecanismelor psihologice, cognitive și emoționale. Pentru ca studentul-actor să se poată înțelege mai bine pe sine și pentru a putea utiliza la potențial maxim instrumentarul educațional necesar devenirii sale, este nevoie ca parcursul său să poată fi secondat prin consiliere emoțională.

Delimitarea profesiei de pedagog teatral de cea de psiholog, deși este evidentă, poate fi, uneori, cu ușurință confundată. Pentru a evita aceste cazuri și pentru a putea oferi o educație cât mai bogată, temeinică și pragmatică studentului-actor, asistența de specialitate este indispensabilă. Această consiliere trebuie să fie gratuită, confidențială și disponibilă membrilor universității.

Unul dintre marile paradoxuri ale acestei generații este sensibilizarea accentuată într-o aparentă desensibilizare afișată. Această constatare poate conduce spre concluzia că universul emoțional al tinerilor studenți-actori este exprimat cu mai puțină teamă și, în același timp, cu mult mai multă reticență la intervenție pedagogică întru „modelare” și „îmblânzire”. Din această perspectivă, misiunea pedagogului teatral este din ce în ce mai complicată. Această nouă paradigmă necesită răspunsuri adaptate, sens în care apare necesară crearea unui mecanism cu o triplă funcție:

- (i) care să ghideze studentul-actor în descoperirea propriului și particularului său univers emoțional în timp ce profesorul îi oferă ghidajul pedagogic necesar devenirii sale ca actor;
- (ii) care să întâmpine eforturile pedagogice ale profesorului și să-i focuseze acestuia energia spre ceea ce este menirea sa în raport cu studentul-actor;
- (iii) care să contribuie la prevenirea sau restrângerea consecințelor negative ale situațiilor conflictuale care, uneori, pot avea efecte dramatice;

Astfel, prin integrarea în procesul pedagogic a unui consilier de intimitate în cazul situațiilor delicate, în care responsabilitățile profesorului sunt depășite, se poate obține un mediu de lucru mai avantajos. Acest consilier are datoria de a prelua din presiunea care este pusă pe

profesor și poate contribui la îmbunătățirea stării de lucru a studentului-actor. Totodată, sunt antrenate mecanisme de bune practici ale studentului-actor pentru evitarea și soluționarea momentelor tensionate.

În cel de-al treilea capitol, *Procesul de formare a studentului actor. Moduri de gândire și expresii creatoare*, atenția se va îndrepta spre latura practică a tezei de cercetare. Vor fi discutate exemple concrete ale propunerilor de minimalizare a efectelor blocajelor creative în funcție de rezultatele testelor de personalitate, creativitate și inteligență emoțională, vor fi analizate observațiile din timpul cursului de Arta actorului și vor fi examinate rezultatele obținute.

O bună școală de teatru nu predă adevărurile generațiilor trecute, ci înțeleșurile, căile către adevărurile încă nedescoperite ale generației aflate în formare. Școala este și trebuie să fie în serviciul omului<sup>6</sup> și trebuie să aibă puterea de adaptare la noile generații, din ce în ce mai diferite, diversificate și dificil de înțeles de mentalitățile vetuste. Fără înțelegerea mentalității și a comportamentului studentului de la secția de Arta actorului din a doua decadă a secolului XXI, procesul de predare-învățare-evaluare poate fi deficitar și poate avea consecințe negative în primul rând pentru student, iar în al doilea rând pentru pedagog, școală și societate.

A preda nu este o meserie ca oricare alta, ci este o vocație. A fi mentor în Arta actorului presupune înțelegere genuină, vulnerabilitate, încredere reciprocă, răbdare și pasiune. În fața studentului-actor, mentorul are o putere uluitoare de influență, iar acest lucru implică o doză uriașă de responsabilitate. Respectând principiile fundamentale ale didacticii și racordându-se la perspectiva pedagogică contemporană internațională, mentorul studentului-actor îl poate transforma pe colegul său mai tânăr în partenerul de scenă ideal. Acest lucru este uneori uitat: faptul că studenții de astăzi vor fi partenerii de scenă de mâine.

Pe lângă îndatoririle umane și profesionale pe care pedagogul teatral le are de îndeplinit, acesta, fiind om, este la rândul său predispus înspre a fi afectat de blocajele creativității. Acestea sunt mai rare și ar trebui să fie mult mai ușor de coordonat decât cele pe care le suferă studentul-actor, însă nu trebuie ignorat faptul că până și pedagogul de arta actorului poate fi afectat de dificultăți. Nu tot timpul există doza suficientă de răbdare, nu tot timpul inspirația este în cea mai bună formă, nu tot timpul mesajul pe care dorește pedagogul să îl transmită este înțeles de către studenții-actori, nu tot timpul „problemele pot fi lăsate la ușă”.

---

<sup>6</sup> Ion Cojar, *op.cit.*, p.88.

Evitând generalizările și subiectivitatea, ar trebui observat faptul că *iStudent*<sup>7</sup> are din ce în ce mai puțin răbdare și o putere mică de concentrare pe termen mediu și lung. Din cauza vitezei foarte mari de căutare pe internet și a fenomenului de *scrolling*, tinerii s-au dezobișnuit să cerceteze în profunzime, să lase informația la decantat, să își formeze o părere critică și obiectivă. S-a observat și faptul că studenții-actori sunt mult mai ușor ghidați de emoții decât de rațiune. *Zeitgeist*-ul actual aparține „post-adevărului”, unde fenomenul de *fake news* și opiniile personale au o valoare sporită și mult mai agresiv exprimată, în comparație cu adevărurile care pot fi demonstrate științific. Adevărurile necesită timp și uneori pot fi neplăcute, minciunile mai puțin. Totodată, *iStudent* suferă de anxietate, plictiseală și, din lipsă de răbdare, au un caracter schimbător.

În același timp, aceeași generație de *iStudents* este mult mai liberă în exprimare și gândire. Este mult mai adaptabilă și deschisă la nou decât orice altă generație predecesoare. Are exercițiul dialogului și al comunicării (atât în mediul online, cât și în cel offline) și nu îi este teamă să își exprime emoțiile, vulnerabilitatea și opiniile. Are curajul de a taxa nedreptățile și de a vocifera injustițiile. Pentru această generație trebuie făcut teatru și teatrul trebuie să i se adreseze acestei generații, așa cum este ea, la fel ca oricare altă generație. Consider că în permanență trebuie să fie vie în conștiința oricărui pedagog ideea că „marea forță a școlii o reprezintă elevii săi; ei sunt în permanență trimiși spre ei înșiși și ne aduc, de acolo, teatrul lor”<sup>8</sup>. Numai astfel se poate construi o Școală, o Breaslă, o Comunitate, o Lume.

Este o reală provocare ca un individ să poată rămâne el însuși într-o societate care încearcă în mod constant să îl transforme pe acesta în oricine altcineva. Această confruntare reprezintă o luptă ce este purtată de orice individ. Este de o importanță incomensurabilă ca studentul să aibă abilitatea de a lucra cu lumea sa interioară. Totodată, pedagogul teatral este dator să îi ofere mediul sigur și potrivit unei astfel de împărtășiri a intimității. În acest context, patronat de încredere și respect dobândit cu reciprocitate, mentorul ar trebui să îl secondeze pe *iStudent* în transformarea sa din civil în actor. Iar acest lucru ar trebui să se petreacă repede, deoarece *iStudent*-ul nu este bun prieten cu răbdarea. Din fericire, nu există posibilitatea de *fast-acting*, iar pedagogul nu este un magician (și nu ar trebui să fie). Însă, pedagogul ar trebui să fie partenerul de nădejde al mai tânărului său coleg în călătoria de descoperire a artei actorului.

---

<sup>7</sup> Termen folosit pentru a numi generația tânără de studenți dependentă de telefonul mobil și internet. (n.a.)

<sup>8</sup> Jacques Lecoq, *Corpul poetic*, trad. Raluca Vida, ed. ArtSpect, București, 2009, p. 36.

În încercarea de a-i înțelege mai bine pe *iStudents*, va fi solicitată completarea unor teste de personalitate, empatie și creativitate. Acestea vor fi completate de studenții care vor intra în anul I (2023-2024) la secția Arta actorului, la începutul și finalul primului an de studiu. Rezultatele vor fi interpretate sub îndrumarea unui psiholog (prof.univ.dr. Camelia Popa). Astfel, vor putea fi observate evoluțiile și/ sau involuțiile care au avut loc în anii de studiu.

Un studiu din 2022<sup>9</sup> confirmă și completează observațiile empirice sesizate. Studiul a fost făcut pe un eșantion de 844 de studenți și subliniază câteva caracteristici ale tinerilor din această generație. Studiul a urmărit legătura dintre inteligența emoțională (gestionarea sănătoasă a propriilor emoții, interacționarea cu emoțiile celorlalți) și nivelul de stres care influențează calitatea vieții. *Generația Z* este considerată a fi înclinată spre noile tehnologii și spre creativitate. Se confirmă faptul că tinerii născuți după 1996 sunt mult mai toleranți cu privire la diversitatea rasială, religioasă, sexuală și de gen. Inovația, independența, mobilitatea și flexibilitatea sunt caracteristice acestei generații. Aptitudinile de relaționare interpersonale sunt deficitare, din cauza obișnuinței și frecvenței interacțiunilor virtuale. S-a observat o iregularitate în programul de somn, mulți dintre tineri simțind o oboseală cronică. Tinerii acestei generații se diferențiază și prin faptul că sunt mai greu de educat și antrenat într-o activitate specifică, activitate ce poate necesita un anumit efort fizic sau mental, pe o durată medie sau lungă de timp. În general, au o viziune realistă despre viață, sunt conștienți de oportunități și de evenimentele ce se petrec la nivel global.

Din perspectiva pedagogului teatral, observațiile empirice constituie principalul instrument prin care se realizează relația profesională cu studentul-actor. Este de la sine înțeles faptul că odată cu acumularea de experiență și continuarea explorării viului și omenescului, acuratețea observațiilor empirice crește. Din necesitatea de a înțelege cât mai nuanțat și în profunzime profilul psiho-emoțional al studenților-actori și pentru a putea cuantifica obiectiv datele ce țin de procesul de formare a acestora, a fost aleasă metoda aplicării a trei teste care să ofere informații valoroase despre personalitatea, creativitatea și inteligența emoțională a tinerilor.

Acest amplu proces de testare este etapizat în două perioade: prima (test), la începutul anului universitar 2023-2024, iar ce-a dea doua (retest), la finalul aceluiași an universitar.

---

<sup>9</sup> Evrensel-İnanç, E. & C. Aydoğmuş & S. Metin-Camgöz & E. Özdilek (2022), "For Generation Z: What Is the Underlying Reason Between Emotional Intelligence and Depression Relationship?", *Sosyoekonomi*, 30(53), pp. 27-48.

Testarea și retestarea sunt esențiale pentru a putea observa evoluția procesului pedagogic al studentului-actor și impactul informațiilor dobândite în timpul perioadei de studiu.

Participanții la testare sunt 34 de studenți ai Universității de Artă Teatrală și Cinematografică „Ion Luca Caragiale” din București, de la secția Arta Actorului, generația 2023-2028, anul I, și un student doctorand din anul II, din cadrul aceleiași instituții. 17 studenți sunt din grupa domnului conf. univ. dr. Marius Gîlea, clasă la care sunt asistent de trei ani, iar 17 studenți sunt de la clasa doamnei prof. univ. dr. habil. Bogdana Darie. Dintre participanți, la data testării (04.10.2023), 10 aveau vârsta de 18 ani, 13 aveau 19 ani, 10 aveau între 20 și 25 de ani și 2 dintre ei aveau între 28 și 32 de ani. Media de vârstă este de 20 de ani. Se poate observa faptul că o treime dintre studenții din anul I se află la distanță de cel puțin un an de finalizarea studiilor liceale. Dintre cei 35 de participanți, 19 (54.29%) sunt de sex feminin și 16 (45.71%) sunt de sex masculin. Dintre fetele care au participat la testare, una a fost nevoită să își suspende participarea la cursurile din anul I.

Obiectivele propuse spre a fi îndeplinite în capitolului *Procesul de formare a studentului actor. Moduri de gândire și expresii creatoare* sunt:

- 1) Analizarea și punctarea factorilor creativității;
- 2) Observarea celor cinci factori ai personalității și translatarea lor comportamentală;
- 3) Măsurarea coeficientului de inteligență emoțională;
- 4) Creionarea portretului general al studentului-actor pentru a valida/ invalida necesitatea educației și igienei emoționale în procesul său de formare;

Luând în considerare obiectivele, contextul și participanții, a fost solicitată și aprobată achiziționarea de către U.N.A.T.C. a următoarelor teste, în 70 de exemplare (împărțite 35 pentru etapa test și 35 pentru etapa retest): *Testele Torrance de gândire creativă* (forma figurală A și forma verbală A), *Big Five Questionnaire – 2* și *Emotional Quotient Inventory: EQ-i*. În perioada de test și de retest au fost utilizate, interpretate și analizate câte 35 de foi de răspuns pentru fiecare examinare, în total un număr de 140 pentru fiecare dintre cele două sesiuni.

Data testării a fost aleasă ca fiind 4 octombrie 2023, la două zile de la începerea anului universitar 2023-2024. Această dată a fost astfel hotărâtă pentru a putea observa cât mai multe detalii privind personalitatea psiho-emoțională și creativă a studenților-actori înainte ca aceștia să ia parte, propriu-zis, la procesul de formare profesională din cadrul universității. Etapa de

retestare va avea loc la mijlocului semestrului al II-lea, atunci când vor putea fi observate modificările survenite în urma unui semestru și jumătate de exerciții teatrale.

Metoda aplicării testelor se dovedește a răspunde cu succes nevoii de a avea o imagine de ansamblu și în detaliu asupra studentului-actor aflat la începutul procesului de profesionalizare. Coroborarea informațiilor obținute în urma testării cu observațiile empirice din timpul orelor de curs constituie un mijloc excepțional de înțelegere a mecanismelor psiho-emoționale ale studenților.

Probabil cel mai semnificativ câștig obținut în urma acestui demers a fost posibilitatea creării unor strategii de lucru amănunțit personalizate, care au contribuit la abordarea în cunoștință de cauză a situațiilor survenite în timpul practicii la cursul de Arta Actorului. Având informații concrete despre modalitățile în care studenții se raportează la lume și la ei înșiși, a fost realizabilă anticiparea unor comportamente și reacții. Totodată, a putut fi cartografiată structura psiho-emoțională a grupeii de studenți și, astfel, au putut fi selectate cu premeditare mijloacele potrivite pentru întâmpinarea sau evitarea unor împrejurări delicate.

Capitolul *Procesul de formare a studentului actor. Moduri de gândire și expresii creatoare* este structurat pe trei direcții de studiu. Primele două studii sunt cantitative (prin raportarea la grup), iar cel de-al treilea studiu aparține domeniului cercetării calitative (prin raportarea la studii de caz individuale). Analizând grupul de testare atât prin referire la el însuși, cât și la trei cazuri individuale ale studenților (unul cu rezultate mari, unul cu rezultate mici și unul cu rezultate medii), se poate contura o imagine complexă și detaliată asupra respondenților și a *zeitgeist*-ului. Este necesar de menționat faptul că pentru a obține această imagine aflată în deplină concordanță cu realitatea obiectivă, este impetuos necesar ca studenții să treacă și prin cea de-a doua etapa de studiu, anume etapa de retestare. Aspectul acesta este fundamental pentru a putea monitoriza evoluția/ involuția rezultatelor și, astfel, să existe și o radiografie a impactului procesului de predare-învățare-evaluare a studenților de la cursul de Arta Actorului.

Din perspectivă academică, studiile sunt structurate în felul următor: context, obiective, participanți, metode, rezultate, discuții, limite ale cercetării și concluzii. Având în vedere că pentru toate cele trei studii contextul și participanții rămân aceiași, structura ce va fi utilizată în lucrarea de față este: I) descrierea și obiectivele testelor; II) metode și limite ale cercetării; III) rezultate, discuții, concluzii. Tuturor participanților le-au fost explicate scopul și obiectivele fiecărui test în parte, au fost informați cu privire la metodologia și la durata testării, li s-au pus la

dispoziție materialele necesare și au semnat un acord de participare și prelucrare a datelor cu caracter personal.

Un alt avantaj al aplicării acestor teste constă în faptul că vor putea fi create profiluri ale studenților la secția de Arta actorului. Indiferent de numărul de studenți, de mediul de proveniență sau de tipul de personalitate, se vor putea observa câteva tipologii. Depinzând de tipologia în care se clasează, vor putea fi observate anumite caracteristici: ale anumitor tipuri de blocaje ale creativității, ale anumitor studenți. În funcție de acest lucru, vor putea fi utilizate anumite tehnici sau exerciții teatrale pentru a minimiza efectele blocajelor. Rezultate obținute în urma observațiilor empirice vor fi analizate în acest capitol.

Primul subcapitol constituie primul studiu efectuat și urmărește *Salturile creative individuale și de grup sub influența formativă a profesiei*. Sunt descrise testele *Torrance* și obiectivele acestora, metodele și limitele cercetării și sunt analizate rezultatele și concluziile testării.

În cel de-al doilea subcapitol este urmărit *Studiul 2: Structura personalităților creative – constante psihologice și inteligența emoțională*. Cele două paliere pe care se analizează metodologia și rezultatele testării sunt direcționate în funcție de cele două teste, *Big Five Questionnaire* și *Emotional Quotient Inventory*.

Al treilea subcapitol reprezintă și al treilea studiu, *Trei cazuri relevante pentru evoluția pedagogică și a factorilor creativității – trei studii de caz*. În acest punct sunt analizate anonim trei cazuri de studenți care au obținut rezultate remarcabile la cele trei teste. Pentru testele *Torrance* a fost urmărit un salt creativ considerabil, pentru *Big Five Questionnaire* a fost luată în calcul o evoluție a factorilor personalității, iar în cazul *Emotional Quotient Inventory* a fost analizat un regres semnificativ din punctul de vedere al inteligenței emoționale.

Un alt argument ce susține cercetarea *Deblocarea creativității în procesul de formare a actorului - metode, tehnici, practici* este reprezentat de importanța crucială a cunoașterii și curiozității (față de sine însuși și față de mediul exterior).

Apa reprezintă una dintre condițiile *sine qua non* ale vieții. Corpul uman adult este format în proporție de aproximativ 60% din apă. Două treimi din suprafața Terrei este acoperită de oceanul planetar. Universul oceanului va fi comparat cu viața lăuntrică a omului.

Se poate trăi în condiții optime și în absența cunoașterii adâncurilor oceanului sau sufletului omenesc. Totuși, pe măsură ce sunt sondate adâncimile și sunt înțelese cartografiile

interioare, este posibilă începerea aprecierii și cunoașterii în profunzime a formelor și manifestărilor exterioare.

Pentru a putea explora pe bază de experiență ceea ce se petrece sub apă sunt necesare scufundările. Cele mai facile imersiuni în acest sens pot avea loc prin intermediul scufundărilor la suprafața apei. Acest lucru presupune un instructaj, o pereche de ochelari acvatici și un tub de respirat.

În mod natural, omul este orientat către exterior, către supraviețuire și către satisfacerea nevoilor de bază. Interogarea propriei interiorități sau scufundările în largul oceanelor sunt străine stării naturale a omului. Prin urmare, pentru a putea întreprinde aceste activități de cunoaștere, omul trebuie să își depășească anumite limite. Printre acestea, prima limită și, probabil cel mai dificil de combătut, este cea a confortului.

Homeostazia (din grecescul *homoios*, tradus ca fiind *aceeași/ la fel*, și *stasis*, care înseamnă stare) reprezintă zona de echilibru static sau de constanță a unui mediu. Aceasta reprezintă dispoziția generală a omului. În antinomie parțială cu aceasta se găsește starea de homeorezie, de echilibru dinamic. Din această stare de homeorezie omul poate avea curajul de a evolua și a (se) cunoaște.

În momentul în care un amator încearcă pentru prima dată să facă scufundări, acesta va trece prin niște stări limită extrem de neplăcute. În primul rând, mediul în care acesta înoată este complet diferit de cel în care omul trăiește. Densitatea, rezistența și temperatura sunt doar câțiva dintre factorii care se modifică în momentul unei scufundări. În al doilea rând, modul prin care omul respiră sub apă este complet diferit. Deoarece respirația este una dintre funcțiile de bază pentru supraviețuirea organismului uman, creierul intră în stare de alertă atunci când consideră că aceasta este pusă în pericol. Faptul că nările, locul prin care aerul pătrunde în mod normal în organism, sunt pline cu apă, nu cu oxigen, provoacă frica de moarte. Această modificare a condiției prime de supraviețuire – respirația, solicită un efort susținut și deloc confortabil.

Dacă prima etapă solicită curajul de a încerca și de a se adapta la noile cerințe ale mediului, iar ce-a de-a doua reprezintă confruntarea cu limita și înfrângerea fricilor, pentru a putea descoperi lumea sub-acvatică sau intra-sufletească este necesară ce-a de treia etapă: relaxarea/calcul. În absența unei stări de liniște, explorarea nu poate avea loc deoarece creierul va fi ocupat de îndepărtarea factorilor stresori. Odată căpătată pacea, simțurile pot percepe un nou univers. Astfel, vor fi descoperite noi culori, noi forme de relief (dealurile nisipoase de pe fundul mării se

aseamăna cu crestele înzăpezite ale munților în jurul cărora înoată pești colorați), noi gânduri și sentimente.

Deși pentru a ajunge la aceste descoperiri au fost momente în care a fost înghițită apă sărată, au fost simțite stări de inconfort, de frică și anxietate, iar dorința de a renunța a încercat să se impună în fața celei de a explora, este deosebit de important a ști că totul face parte din proces. Dacă pentru cunoașterea oceanului este nevoie de acest efort, inițial neplăcut, de ce am crede că a cunoaște adâncurile firii umane este mai ușor?

În aceeași manieră le răspunde în actul al III-lea și Hamlet, prințul Danemarcei, lui Rosencrantz și lui Guildenstern când aceștia încearcă să îl înduplece: „Vrei să mă faci să cânt. Și te prefaci că flautul mi-l știi pe dinafară. Ai vrea să-mi smulgi până și miezul tainei. Vrei de la cea mai joasă notă la cea mai ridicată să vibrez. În instrumentu-acesta mic e muzică, e-n el o voce fermecată, dar nu-l poți face să vorbească. Drace, crezi că-s mai lesne eu de mânuit decât un fluiet? Dar pune-mi orice nume de instrument, oricât m-ai răsuci, n-o să mă faci să cânt”<sup>10</sup>. Parcursul cunoașterii de sine nu este unul ușor, însă este fundamental atât pentru profesionalizarea studentului-actor, cât și pentru devenirea sa umană.

---

<sup>10</sup> William Shakespeare, *Hamlet*, Editura pentru literatură, București, 1962, p.275.

## BIBLIOGRAFIE

- ABRAHAM, Anna, *The Neuroscience of Creativity*, ed. Cambridge Univeristy Press, Cambridge, United Kingdom, 2018;
- ADLER, Stella, *The Art of Acting*, ed. Applause Books, Canada, 2000;
- ANZIEU, Didier, *Psihanaliza travaliului creator*, trad. Bogdan Ghiu, ed. Trei, București, 2004;
- ANIȚEI, Mihai, *Fundamentele psihologiei*, ed. Universitară, București, 2010;
- ARANGUREN, M., KRUMM, G., ARAN, F., LEMOS, V., *Factor Validity of Torrance Tests of Creative Thinking-Verbal Form B in Argentinean students*, în *The Journal of Creative Behavior*;
- BARBA, Eugenio, *O canoe de hârtie*, ed. UNITEXT, București, 2003;
- BOLDAȘU, Romina, *Despre expresivitate corporală în arta actorului*, ed. UNATC Press, București, 2019;
- BAR-ON, Reuven, *Emotional Quotient Invnetory: EQ-I, Manual tehnic și interpretativ*, trad. Raluca Livinți, Dragoș Iliescu, ed. Sinapsis, Cluj-Napoca, 2009;
- BATEY, M., FURNHAM, A., *Creativity, intelligence, and personality: A critical review of the scattered literature. Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 2006;
- BRECHT, Bertolt, *Micul organon despre teatru*, trad. Corina Jiva, Nicolae Dragoș, ed. Univers, București, 1977;
- BRECHT, Bertolt, *Scrieri despre teatru*, trad. Corina Jiva, Nicolae Dragoș, ed. Univers, București, 1977;
- BRESTOFF, Richard, *The Great Acting Teachers and their methods*, ed. Smith and Kraus Books, U.S.A., 1995;

BROOK, Peter, *The Open Door*, ed. Anchor Books, New York, 1993;

BROOK, Peter, *Tip of The Tongue*, ed. Nick Hern Books Limited, Londra, 2017;

CAPRARA, Gian Vittorio, BARBANELLI, Claudio, BORGOGNI, Laura, *BFQ – big five questionnaire: manual tehnic și interpretativ*, trad. Horia D. Pitariu, Daniela Vercellino, Dragoș Iliescu, ed. O.S. Romania, București, 2017;

CEKHOV, Michael, *On The Technique of Acting*, ed. Harper, New York, 1991;

CHASSEGUET-SMIRGEL, Janine, *Psihanaliza artei și a creativității*, ed. Trei, București, 2002;

CHATEUAU Jean, *Copilul și jocul*, trad. Dan Răutu, ed. EDP, București;

CLAPARDE Eduoard, *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*, ed. EDP, București, 1975;

CLEAR, James, *Atomic Habits*, ed. Penguin, New York, 2018;

COJAR, Ion, *O poetică a artei actorului*, ed. Paidea, București, 1998;

COMENIUS, *Pampaedia*, ed. EDP, București, 1977;

CRAIG, Edward Gordon, *Despre arta teatrului*, ed. Cheiron, București, 2012;

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Flow*, ed. HarperCollins Publishers, New York, 2008;

DARIE, Bogdana, *Curs de arta actorului, Improvizația*, ed. UNATC PRESS, București, 2015;

DE DREU Carsten K.W., NIJSTAD Bernard A., BAAS Matthijs, *Chapter Four - Human creativity: Functions, mechanisms, and social conditioning*, Advances in Experimental Social Psychology, Academic Press, Volume 69, 2024, Pages 203-262, ISSN 0065-2601, ISBN 9780443294266, <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2023.11.004>;

DECLAN, Donnellan, *Actorul și ținta*, UNITEXT, București, 2007;

DIACONU Mihai, *Educația și dezvoltarea copilului*, ed. ASE, București, 2007;

DIDEROT, Denis, *Paradox despre actor*, ed. Nemira, București, 2010;

DORON, Roland și PAROT, Francois, *Dicționar de psihologie*, ed. Humanitas, București, 1999;

EKMAN, Paul, *Emotions revealed*, ed. Phoenix, Londra, 2004;

FEIER, Vasile, *Creativitatea și creativitatea managerială*, ed. Nemira, București, 2010;

FELDMAN BARRETT, Lisa, *Cum iau naștere emoțiile*, ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2017;

FREUD, Sigmund, *Psihologia inconștientului*, ed. Trei, București, 2004;

GARDNER, Howard, *Inteligențe multiple*, ed. Curtea veche, București, 2022;

GHEORGHIU, Mircea, *Actorul și natura umană*, ed. UNATC Press, București, 2017;

GÎLEA, Marius, *Primii pași în arta actorului*, ed. UNATC Press, București, 2017;

GOLEMAN, Daniel, *Inteligența emoțională*, ed. Curtea Veche, București, 2018;

GOLU, Mihai, *Bazele psihologiei generale*, ed. Universitară, București, 2004;

GRUND Julius, HOLST Jorrit, Emotional competence: *The missing piece in school curricula? A systematic analysis in the German education system*, International Journal of Educational Research Open, Volume 4, 2023, 100238, ISSN 2666-3740, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100238>;

HONG, Ming, DYACOV, Dmitry G. & ZHENG, Jianhong (2020) *Self-esteem and psychological capital: Their mediation of the relationship between Big Five personality traits and creativity in college students*, în *Journal of Psychology in Africa*, 30:2, 119-124, DOI:10.1080/14330237.2020.1744286;

ICHIM, Florica, ICHIM, Ada-Maria, *Radu Penciulescu și teatrul la înălțimea omului*, ed. Cheiron, București, 2018;

İNANC-EVRENSEL, E., AYDOGMUŞ, E. & METIN-CAMGOZ S. & OZDILEK, E. (2022), “For Generation Z: What Is the Underlying Reason Between Emotional Intelligence and Depression Relationship?”, *Sosyoekonomi*, 30(53);

JAUK, E. et al, *The relationship between intelligence and creativity: New support for the threshold hypothesis by means of empirical breakpoint detection / Intelligence 41* (2013);

JIRASEK, Michal, SUDZINA, František, *Big Five Personality Traits and Creativity*, in *QUALITY INNOVATION PROSPERITY / KVALITA INOVÁCIA PROSPERITA* 24/3 – 2020, DOI: 10.12776/QIP.V24I3.1509;

JUNG, Carl Gustav, *Arhetipurile și inconștientul colectiv*, ed. Trei, București, 2003;

KUN, N. A., *Legendele și miturile Greciei antice*, ed. Orizont, București, 2018.

KUSKA, Martin, TRNKA, Radek, MANA, Josef, NIKOLAI, Tomas, *Emotional Creativity: A Meta-analysis and Integrative Review*, în *Creativity Research Journal*, aprilie 2020;

LUCACI, Liviu, *Nașterea actorului*, ed. UNATC Press, București, 2017;

MALACH R, *The neuronal basis of human creativity*, *Front. Hum. Neurosci*, 2024,M 18:1367922. doi: 10.3389/fnhum.2024.1367922;

MATE, Gabor, *Când corpul spune nu*, ed. Curtea Veche, București, 2021;

MARCUS, Solomon, *Arta și știința*, ed. Eminescu, București, 1966;

MALONEY Jacqueline, WHITEHEAD Jenna, *Supporting Adolescent Well-being at School: Integrating Transformative Social and Emotional Learning and Trauma-Informed Education*,

Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 2024, 100044, ISSN 2773-2339, <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100044>;

MAMET, David, *Teatru*, trad. Monica Botez, ed. Curtea Veche, București, 2003;

MAMET, David, *True and False*, ed. Vintage Books, New York, 1999;

MEISNER, Sanford, LONGWELL, Dennis, *Sanford Meisner on Acting*, ed. Random House Inc., New York, 1987;

MEYERHOLD, V. E., *Despre teatru*, trad. Sorina Bălănescu, ed. Criterion, București, 2005;

MEYERHOLD, V. E., *Reconstrucția teatrului*, trad. Sorina Bălănescu, ed. Criterion, București, 2005;

MITTER, Shomit și SHEVTSOVA, Maria, *50 de regizori cheie ai secolului XX*, trad. Anca Ioniță și Cristina Modreanu, ed. UNITEXT, București, 2010;

MORENO, Jacob L., *Théâtre de la spontanéité*, Desclee de Brouwer, Paris, 1947;

NESTOR, James, *Respirația*, ed. Lifestyle Publishing, București, 2021;

OBLINGER, D., & OBLINGER, J. (Eds.), *Educating the Net Generation*. Boulder, CO: EDUCAUSE, e-Book, 2005

POPA Camelia, DOBREA Adelina, *Evaluarea creativității și a intereselor artistice ale elevilor*, ed. UNATC Press, București, 2018;

POPA Camelia, *Noțiuni de psihologia educației și managementul clasei*, format electronic;

POPESCU-NEVEANU, Paul, ZLATE, Mielu, CREȚU, Tinca, *Psihologie*, EDP, București, 1997;

RĂDULESCU-MOTRU, Constantin, *Curs de psihologie*, ed. Cultura națională, București, 1923;

RIBOT, Theodule, *Logica sentimentelor*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1988;

ROCK, David, *Your Brain at Work*, HarperCollins Publisher Inc, New York, 2020;

ROCO, Mihaela, *Creativitatea și inteligența emoțională*, ed. Polirom, Iași, 2014;

ROSA Blanka, *In pursuit of social emotional learning in a Swedish pre-service teacher education programme: A qualitative study of intended curriculum*, Teaching and Teacher Education, Volume 142, 2024, 104527, ISSN 0742-051X, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104527>;

SHAKESPEARE, William, *Hamlet*, Editura pentru literatură, București, 1962;

SHARON-DAVID, Hilla, TENENBAUM, Gershon, *The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis*, în *Studies in Sport Humanities*, 2017;

SILLAMY, Norbert, *Dicționar de psihologie*, ed. Univers Enciclopedic, București, 2000;

SILVERBERG, Larry, *The Sanford Meisner Approach*, ed. Smith&Klaus, New York, 1994;

SPOLIN, Viola, *Improvizația pentru teatru*, trad. Mihaela Bețiu, ed. UNATC Press, București, 2008;

STANISLAVSKI, Konstantin, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. I, ed. Nemira, București, 2013;

STANISLAVSKI, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși în procesul de trăire*, trad. Raluca Rădulescu, ed. Nemira, București, 2013;

STEBBINS, Genevive, *Delsarte System of Dramatic Expression*, ed. Edgar S. Werner, New York, 1886;

STRASBERG, Lee, HETHMON, Robert H., *Strasberg at the Actors Studio*, ed. The Viking Press, New York, 1968;

STROE, Marcus, *Empatia*, Editura Academiei RSR, București, 1971;

SWAN, Ted, *Every Little Movement*, ed. M. Witmark&Sons, New York, 1963;

TOPORCOV, Vasili Osipovici, *Stanislavski la repetiții*, ed. Cartea Rusă, București, 1951;

TORRANCE, Paul E., *Testele Torrance de gândire creativă*, trad. Dragoș Iliescu, Margareta Dincă, Ioana Panc, ed. Sinapsis Publishing Projects, Cluj, 2019;

VANDER ZANDEN, James W., *Human development*, ed. Mc-Graw-Hill Inc, S.U.A., 1993;

VIANU, Tudor, *Estetica*, ed. Orizont, București, 1945;

VOLTAIRE, François, *Dicționar filosofic*, ed. Polirom, Iași, 2002;

W.Y. GN, Annie, CHUNG-YEE, Lee, *Assessment of Creative Thinking of Hong Kong Undergraduate Students Using the Torrance Tests of Creative Thinking*, 5th International Conference on Higher Education Advances (HEAd'19);

XIA Jiangang, SHEN Jianping, *Exploring an SEL program's effects on student attendance and academic learning*, Evaluation and Program Planning, Volume 91, 2022, 102042, ISSN 0149-7189, <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2021.102042>;

YEH Yu-chu, HSU Wei Chin, REGA Elisa Marie, *The Dynamic Relationship of Brain Networks Across Time Windows During*, Psychology Research, October 2019, Vol. 9, No. 10, 401-419, doi:10.17265/2159-5542/2019.10.002;

ZEKI, Semir, *Splendors and Misteries of the Brain*, ed. Willy&Blackwell, Oxford, 2009;

ZLATE, Mielu, *Fundamentele psihologiei*, ed. Universitară, București, 2006;

