

**Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca  
Facultatea de Teatru și Televiziune  
Domeniul: Teatru și Artele Spectacolului**

***REZUMAT***

**TEZĂ DE DOCTORAT**

**ANTRENAMENTUL ACTORULUI ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ .  
CONSECINȚE BENEFICE ÎN PRACTICA SOCIALĂ**

**Conducător științific:  
Prof.univ. dr. Marian Popescu**

**Doctorand:  
Asist.drd. Oana Corina Pocan**

**Cluj-Napoca  
2014**

## CUPRINS

Introducere.....	6
------------------	---

### PARTEA I

#### ACTOR/PERSOANĂ

Preambul.....	17
---------------	----

#### Cap. I PERSONA – PERSONALITATE – PERSONAJ

I. PERSONA.....	23
I.1. Individ. Individualitate. Ins.....	23
I.2. Eu obiect și Eu subiect al cunoașterii .....	24
I.2.1. Abordarea psihanalitică.....	25
I.2.2. Abordarea psihosocială.....	28
II. PERSONALITATE.....	33
III. PERSONAJ.....	35
III.1. Masca .....	36
III.1.1 Masca - element decorativ.....	36
III.1.2. Masca - semnificație simbolică.....	38
III. 2. Personajul literar . .....	40
III. 3. Personajul teatral - un <i>construct</i> .....	41
III.3.1 Corpul actorului.....	43
III.3.2. Voce și vorbire .....	47
CONCLUZII.....	54

#### Cap. II CERCETAREA TEATRALĂ ÎN SECOLUL AL XX LEA

II.1. TEATRU CA SPECTACOL.....	59
II.1.1. Spectacolul de teatru în secolul al XX lea.....	62
II.1.2. Viziunea asupra corpului în secolul al XX-lea.....	65
II.1.3. Antrenamentul corpului în secolul al XX-lea.....	66

II.1.4. Antrenamentul actorului în secolul al XX-lea – scurt istoric.....	68
II.2. LABORATORUL TEATRAL .....	75
II.2.1. CERCETĂRILE LUI VSEVOLOD MEYERHOLD (1974-1940).....	76
II.2.1.1. Conceptele de Actor cabotin, Stilizare, Masca, Mișcarea scenică.....	76
II.2.1.2. Originile Biomecanicii meyerholdiene.....	80
II.2.1.2.1. Influența tradițiilor teatrale.....	80
II.2.1.3.2. Influența industriei și a psihologiei.....	80
II.2.1.3. Biomecanica – metodă de antrenament pentru actor.....	84
II.2.1.3.1. Abilități dezvoltate în antrenamentul biomecanic.....	88
II.2.2. CERCETĂRILE LUI JERZY GROTOWSKI (1933-1999).....	89
II.2.2.1. Etapele cercetării – perspectivă diacronică.....	90
II.2.2.2. Conceptele de Actor și Antrenament.....	99
II.2.2.3. Antrenamentul fizic și vocal al actorului.....	102
II.2.3. CERCETĂRILE LUI EUGENIO BARBA (n. 1936).....	112
II.2.3.1. Apariția Odinului.....	113
II.2.3.2. Actorul și tehnica sa.....	116
II.2.3.3. Improvizarea și antrenamentul actorului – perspectiva diacronică.....	117
CONCLUZII.....	133

## PARTEA A II A

### COMPETENȚELE ACTORULUI ÎN PSIHOTERAPIE ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Preambul.....	140
ALFRED ADLER ȘI SENTIMENTUL COMUNIUNII SOCIALE.....	144

#### Cap. I      DIMENSIUNEA UMANISTĂ A DEZVOLTĂRII PERSONALE

I.1. Considerații generale.....	147
---------------------------------	-----

I.2. Învățarea prin experiență.....	151
I.2.1. Câteva repere teoretice (John Dewey, Kurt Lewin, Jean Piaget, David Kolb).....	151
I.3. Grupul de dezvoltare personală ca experiență terapeutică.....	154
I.3.1. Grupul T.....	155
I.3.2. Grupul de terapie.....	158

## **Cap. II      DEZVOLTAREA PERSONALĂ – PSIHOLOGIA ȘI TERAPIA UMANISTĂ**

II.1. Considerații generale.....	159
II.2. IERARHIA TREBUINȚELOR ȘI ACTUALIZAREA SINELUI LA ABRAHAM MASLOW.....	161
II.2.1. Dezideratele lui Maslow.....	161
II.2.2. Ierarhia trebuințelor la Maslow.....	163
II.2.3. Actualizarea sinelui la Maslow.....	166
II.2.3.1. Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui.....	169
II.2.3.3. Psihoterapia la Maslow.....	171
II.3. TERAPIA CENTRATĂ PE CLIENT A LUI CARL ROGERS .....	173
II.3.1. Considerații generale și premise.....	173
II.3.2. Condiții optime de desfășurare a procesului terapeutic la Rogers.....	176
II.3.2.1. Climatul psihologic.....	176
II.3.2.2. Personalitatea terapeutului și atributele acestuia.....	176
II.3.3. Procesul terapeutic la Rogers.....	178
II.3.3.1. Un proces al devenirii.....	178
II.3.3.2. Un proces al învățării semnificative.....	182
II.3.3.3. Efectele procesului terapeutic.....	184
II.4. TERAPIA UNIFICATOARE – O NOUĂ PSIHOTERAPIE EXPERIENȚIALĂ	
II.4.1. Considerații generale.....	188
II.4.2. Metodologia Psihoterapiei Experiențiale Unificatoare.....	190
II.4.2.1. Starea de martor.....	191
II.4.2.2. Metafora.....	192

II.4.2.3. Exerciții provocatoare și jocul simbolic.....	193
CONCLUZII.....	197

### **Cap. III DEZVOLTAREA PERSONALĂ ȘI CREATIVITATEA**

III.1. Considerații generale.....	206
III.2. Creativitatea și creierul uman.....	210
III.2.1 „Gândirea laterală” la Edward de Bono.....	215

### **Cap. IV DEZVOLTAREA PERSONALĂ ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ**

IV.1. Câteva considerații despre emoții.....	219
IV.2. Originile conceptului de Inteligență emoțională în secolul al XX lea.....	223
IV.3. Dimensiunile celor trei modele ale Inteligenței emoționale.....	225
IV.3.1. Modelul lui Peter Salovey și John Mayer.....	225
IV.3.2. Modelului lui Reuven Bar-On.....	226
IV.3.3. Modelului lui Daniel Goleman.....	230
CONCLUZII.....	237

## **PARTEA A III A**

### **CENTRUL DE MODELARE A PERSONALITĂȚII PRIN TEHNICI DE ACTORIE – PERSONACT**

I. PERSONACT. Teatru Utilitar.....	242
II. Caracteristicile Atelierelor pentru adulți.....	243
II.1.Scopul și obiectivele Atelierelor.....	243
II.2.Cadrul fizic .....	244
II.3.Atmosfera.....	244
II.4.Grupul și motivațiile personale ale participanților.....	245
II.5.Relația .....	246

II.6.Durata și structura .....	247
II.7.Testimoniale.....	248
III. Filozofia <i>Personact</i> .....	257
IV. Metoda improvizației ca proces primar și fundamental de autocunoaștere.....	266
V. Antrenamentul la Atelierele <i>Personact</i> .....	273
<b>CONCLUZII FINALE</b> .....	288
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	297
<b>ANEXE</b> .....	306
Anexa 1 Messung der Emotionen von Schauspielern mittels Wärmebildkamera.....	306
Anexa 1a Măsurarea emoțiilor actorilor cu camera termosensibilă (trad. Anexa 1).....	310
Anexa 2 Evaluierung PEM Projekt mit Kinder und Jugendlichen, Österreich.....	317
Anexa 2a Evaluarea proiectului P.E.M. cu copii și adolescenți, Austria (trad. Anexa 2).....	319

### **Cuvinte cheie:**

Eu, Sine, persoană, personalitate, personaj, mască, teatru, actor, antrenament, corp, voce, laborator teatral, improvizație, abilități și competențe, dezvoltare personală, terapie, psihoterapie, grup de terapie, psihologie umanistă, experiență, experiment, creativitate, inteligență emoțională, comunicare, metoda Perdekamp, Personact, exerciții, jocuri teatrale.

### **Argument:**

Prin teza noastră, aducem argumente care să justifice introducerea unei noi calificări profesionale în Suplimentul de Diplomă (nivel masteral) al absolvenților de Arta Actorului, și anume *Consilier pentru dezvoltare personală* (cod COR 242324). Considerăm că această nouă calificare va oferi absolvenților actori posibilitatea de a pune în practică cunoștințele și abilitățile profesionale dezvoltate pe parcursul formării profesionale, în alte instituții decât în Teatru. De la an la an observăm o creștere a numărului de absolvenți de Arta Actorului, dar și o micșorare a numărului de locuri de muncă în teatre profesioniste (fie de stat sau private). Orice instituție de învățământ este preocupată (sau ar trebui să fie) de inserția absolvenților săi pe piața muncii. Astfel, venim în întâmpinarea acestei probleme și propunem oficializarea unei calificări pe care, de multe ori, o ignorăm în formarea profesională a actorului. Suntem conștienți că această nouă specializare necesită o completare a studiilor de specialitate cu noțiuni specifice Psihologiei și Pedagogiei generale și întvedem astfel posibilitatea colaborării cu facultăți de profil. Se deschid astfel oportunități de dezvoltare și cercetare pentru ambele domenii, a căror preocupare, în esență, vizează ființa umană. *Propunem, astfel, o calificare de tip interdisciplinar având ca pivot abilitățile, competențele Actorului.*

### **Premise:**

Ideea acestei noi calificări a actorului a apărut ca urmare a amplorii pe care *fenomenul dezvoltării personale* a luat-o în societatea românească actuală (și nu numai). Dincolo de acest trend și de faptul că e „la modă” să participi la seminarii de *dezvoltare personală*, sesizăm că există și o altă motivație. Pentru unii participanți la astfel de „evenimente”, este o căutare disperată de a găsi soluții pentru a-și îmbunătăți existența, „calitatea vieții”. Într-o lume în perpetuă schimbare, în care noile tehnologii au revoluționat natura muncii, în care ziua parcă nu mai are douăzeci și patru de ore, în care preferăm să „socializăm” în fața calculatorului

decât față în față, în care copiii apreciază mai mult jocul pe calculator decât „să bată mingea pe maidan” cu prietenii, nu ne mirăm că omul a ajuns să creadă că fericirea, împlinirea, succesul pot fi găsite în altă parte decât în Sine. Iar în această „goană” amețitoare după bunăstarea materială și spirituală, individul devine sclavul statului social, al rolurilor și „măștilor” sociale. Identitatea sa personală se pierde în conformism și uniformizare, în rutină și superficial.

Conceptul de „Inteligență emoțională” este tot mai uzitat în varii domenii de activitate. Este prezentat și perceput ca sursă principală a succesului în viață. Specialiști în domenii precum managementul resurselor umane, psihologie, psihoterapie, psihosociologie, medicină alternativă, antrenori de fitness, afaceriști – oameni de succes etc. - oferă *sfaturi*, în formă scrisă, prin articole, cărți, reviste sau prin susținerea unor seminarii, ateliere, cursuri etc., despre *cum să fii prezent, să comunici eficient și să fii creativ* ca să-ți schimbi viața. Însă „rețetele” pentru a fi mai prezent, mai comunicativ, mai creativ, nu sunt eficiente dacă nu ai și „ingredientele” necesare. Or, acestea vin numai dinlăuntrul nostru. Iar actorul de teatru știe cel mai bine acest lucru pentru că are antrenamentul cel mai corespunzător.

În tatonările privind acest fenomen, am observat că, în ceea ce privește abordarea dezvoltării personale, din perspectiva *Inteligenței emoționale*, de relaționare intrapersonală și interpersonală, atât în organizații (sesiuni de „team-builging”) cât și în workshop-uri susținute de psihologi sau psihoterapeuți, se mizează pe *autocunoaștere*. Acțiunile și activitățile propuse în acest sens au obiective pe care le regăsim în pregătirea profesională a actorului. Adesea exercițiile și „jocurile” din aceste seminarii sunt specifice antrenamentului actorilor. *Așadar, oameni care nu au pregătire în arta teatrului, sau în arta actorului, utilizează instrumente din pedagogia teatrală (exerciții și jocuri teatrale), doar pentru că au citit despre efectele lor sau le-au învățat la vreun curs de formare profesională.*

Munca actorului și competențele pe care acesta le dobândește în pregătirea sa profesională nu sunt cunoscute, valorizate și valorificate în sfera socială. *Profesia de actor, este considerată, în general, ca fiind nepractică, neproductivă în sens economic.* Cu toate acestea, remarcăm că politicile sociale, economice și educaționale reclamă tot mai mult competențe și abilități pe care actorul le dezvoltă prin natura meseriei sale. Și atunci, ne-am propus să cercetăm care ar fi argumentele care să ne susțină, și la nivel teoretic, această propunere. Un aport important în susținerea dezideratului nostru l-a avut și participarea la Atelierele pentru adulți organizate de *Centrul de modelare al personalității prin tehnici de actorie - Personact*, din Cluj-Napoca.



Cercetarea noastră se concentrează asupra unor aspecte comune din domeniul psihoterapiei – ca parte a psihologiei umaniste, și antrenamentul corporal actorului. Cele două perspective sunt elocvente în demersul nostru de cercetare pentru că am dorit să evidențiem elementele comune și diferite ale celor două domenii și care se manifestă în fenomenul *dezvoltării personale*.

### **Structură și conținut rezumativ:**

Teza *Antrenamentul actorului și dezvoltarea personală. Consecințe benefice în practica socială* este structurată în trei părți, cu capitole și subcapitole.

În primul capitol *Persoană - Personalitate - Personaj* al primei părți a tezei (*Actor/Persoană*) am abordat conceptele de *persoană, personalitate și personaj*, pe de o parte pentru că acestea sunt noțiuni cheie utilizate ca instrumente de analiză psihologică în demersul terapeutic și psihanalitic, dar și în munca actorului cu sine și cu rolul, iar pe de altă parte pentru a înțelege care sunt diferențele între „actor social” și actor. Ambii se consideră că „joacă” personaje și roluri și includ ideea de identitate. Apelând la conceptele de Eu și Sine, la conceptele filozofului Thomas Hobbes privind *persoana naturală* și *persoana artificială* și la *teoria constructelor personale* a lui George Kelly, premisa primului capitol „*Orice actor este o persoană dar, nu întotdeauna o persoană este actor*” ne-a condus, spre trasarea diferențelor între „actor” și „actor social” prin prisma conceptelor de „personaj” și „personalitate”.

Pentru a fi considerat *actor* sunt necesare cel puțin două condiții, ambele manifestându-se atât în perspectivă sociologică, cât și în perspectiva teatrală: să existe relația privit – privitor și jucarea un rol. Dar, există diferențe notabile între cele două perspective. În timp ce în social, actorul construiește și se manifestă în rol atât la nivel conștient, cât și inconștient, în teatru actorul construiește rolul în mod conștient de-a lungul repetițiilor. Ca individ uman adoptăm roluri sociale în funcție de statut, norme și reguli sociale mai mult sau mai puțin potrivite personalității noastre. Dar personalitatea individului se formează și se modelează și în funcție de relațiile sociale pe care le avem, deci este dinamică, iar comportamentul este variabil. Personalitatea personajului în teatru e fixată, coordonatele rolului nu variază, sunt stabile.

Actorul de teatru e în mod voit un altul, nu se prezintă pe sine, el joacă un altul într-un context construit artificial, într-o realitate fictivă, la care participă spectatorul care, la rândul lui, e conștient că ce va vedea este o ficțiune, iar actorul nu este altceva decât un personaj. În cotidian, în interacțiunea umană, chiar dacă situația sau contextul este construit, spectatorul nu

pleacă de la premisa că cel se i se prezintă este un altul, ci este chiar cel cu care interacționează. *Actorul social* lasă impresia că se prezintă pe sine, comportamentul lui este considerat ca fiind al lui, personal, îl prezintă ca și cum ar fi al lui. Comportamentul său, în general, este conform cu regulile și normele societății, grupului, colectivității din care face parte. Adoptă o mască socială, de multe ori inconștient, ca urmare a educației și instruirii profesionale. În cazul fericit rolul și statutul său social se mulează pe personalitatea sa și este în concordanță cu credințele, motivațiile și aspirațiile personale. *Nu joacă* un personaj sau un rol, el chiar este cel care se prezintă celorlalți că este. Și în acest caz el nu este actor, *în mod ideal*, Eul total (corporal, social și spiritual, adică psihologic) se suprapune perfect Sinelui (în sensul dat se psihologia umanistă).

Chiar dacă persoana „joacă” un personaj, emoțiile și gândurile îi aparțin, pe când în cazul actorului de teatru acestea nu-i aparțin. Nu îi alcătuiesc identitatea. În acest sens, propunem descifrarea noțiunii de „actor social” ca fiind identică noțiunii de amator sau non-actor. În accepțiunea noastră, *actorul* este definit de capacitatea de a construi și controla emoții străine de propria identitate, într-un mod care pare privitorului autentic. Amatorul este stăpânit de emoții, în vreme ce actorul este cel care le stăpânește. Tocmai de aceea considerăm că această abilitate poate fi învățată. Însă această învățare a gestionării emoțiilor (pe care, de altfel de fundamentează teoria *Inteligenței emoționale*) presupune o muncă riguroasă, o practică a întregului corp.

Capitolul al II lea al primei părți - *Cercetarea teatrală în secolul al XX lea* - prezintă, într-o *perspectivă diacronică*, etapele de cercetare teatrală a trei mari oameni de teatru, Meyerhold, Grotowski, Barba. Ne-am concentrat atenția asupra aspectelor legate de *antrenamentul corporal* (fizic, psihic și vocal) în cadrul laboratoarelor pe care aceștia le-au înființat în secolul al XX lea. Toți cei trei reformatori ai teatrului amintiți în lucrarea noastră, au ca elemente comune explorarea corpului actorului ca mijloc de expresie și comunicare (*Prezența*) și încercarea de a dezvolta într-o manieră științifică tehnicile actorului. În laboratoarele lor teatrale, cercetarea și descoperirea potențialului expresiv al actorului a presupus crearea unui antrenament fizic, psihic și vocal care s-a impus atât ca mod de pregătire profesională cât și ca descoperire a sinelui. Prin metodele, tehnicile și exercițiile abordate în explorări și experimentări ale organismului uman (descoperirea potențialului fizic, psihic, intelectual) au demonstrat capacitatea acestor instrumente de cercetare de a deschide calea spre autocunoaștere, printr-un plonjeu fizic, psihic și spiritual în profunzimile propriei persoane.

Pe de o parte, acest aspect (autocunoașterea) și caracteristica temporală a

antrenamentului, considerăm că sunt elemente care justifică posibilitatea asocierii rezultatelor antrenamentului corporal specific actorului, cu psihoterapia umanistă și cu fenomenul *dezvoltării personale* (dimensiunea intrapersonală). Pe de altă parte, în formarea profesională a actorilor, școlile de teatru au preluat o serie de exerciții din antrenamentul biomecanic al lui Meyerhold, din antrenamentul centrat pe metoda *via negativa* a lui Grotowski și din tehnica actorului la nivel pre-expresiv utilizată la Odin Teatret. Astfel, cunoașterea, explorarea și exersarea acestor antrenamente dezvoltă competențele profesionale și transversale ale actorilor necesare în activitățile vizate de *dezvoltarea personală*.

În primele două capitole ale părții a II a tezei noastre (*Competențele actorului în psihoterapie și dezvoltarea personală*) prezentăm teoriile și practicile unor psihologi renumiți pentru viziunile asupra omului: Alfred Adler, Abraham Maslow, Carl Rogers. Viziunile acestora despre om, despre valorizarea individualității și unicității umane, despre potențialul creativ uman, despre pozitivismul naturii umane, în general, toate aceste idei au avut un impact puternic, nu doar în domeniul psihologiei și al terapiei, ci și asupra vieții politice, în educație și economie. Opiniile și rezultatele cercetărilor lor - majoritatea empirice - dezbaterile, conferințele în care și-au expus ideile au provocat o schimbare de paradigmă în psihoterapie.

Mișcarea de Dezvoltarea personală este strâns legată de paradigmă *psihologiei umaniste*, în special în direcția educației și a terapiei, dar și de *filozofia existențială* datorită temelor abordate de filozofii existențialiști: subiectivitatea omului, problema libertății alegerii individuale a existenței și sentimentul de anxietate.

„Reprezentanții psihologiei umaniste au dat o replică îndelung elaborată reducționismului fiziologic și comportamental, în „apărarea” omului concret, real, cu mobilurile sale raționale și aspirative; au scos în prim plan conceptul de Sine, de experiența interioară și imagine de sine, au tratat problemele interpersonale ca factori de creștere și corectare a organizării interne a personalității; au relevat evoluția continuă a Sinelui și factorii favorizanți ai acestui proces.”

Concepte precum „sentimentul comuniunii sociale” (Adler), „actualizarea sinelui” (Maslow), „creștere” (Rogers) devin fundamentale în fenomenul numit „dezvoltare personală”.

Elementele care apropie psihoterapia umanistă și antrenamentul corporal al actorului, prin prisma dezvoltării personale sunt:

- *învățarea prin experiență* (dobândirea de abilități adaptative);
- *trăirea și conștientizarea experienței „aici și acum”* : componentă esențială în

„Terapia centrată pe client” a lui Rogers și vizează funcționarea și manifestarea naturală, liberă a organismului. Această *congruență* produce schimbări majore în percepția propriei persoane și reajustări de gândire, convingeri și comportamente;

- *grupurile experiențiale* : asemănarea cu laboratoarele teatrale atât prin sfera obiectivelor – explorarea profundă a sinelui dincolo de masca socială, a recuperării unității minte-corp, cât și ca mod de organizare a ședințelor- număr mic de participanți conduș de un lider);

- *relația* : prin asocierea relației terapeut – și pacient cu cea dintre actor și personaj și actor–regizor am observat punctele de incidență dintre acestea și care se referă la atitudinea și comportamentul terapeutului/actorului față de client/personaj: *atitudinea de congruență-autenticitate, atitudinea pozitivă necondiționată și empatia*;

- *perspectiva comunicării și creativitatea* : soluționarea problemelor de comunicare cu sine și cu ceilalți este strâns legată de potențialul creativ.

*Experiența trăită* „aici și acum” atât în ședințele de psihoterapie, fie individuale, fie în grup, cât și multe din exerciții și jocuri teatrale utilizate de actori în antrenamentul corporal, și mai ales prin improvizație, implică procese psihice (senzații și percepții) care angajează corpul într-o manifestare organică. Această manifestare proiectează în exterior, în mod natural și spontan, ce se întâmplă în interiorul minții și corpului, restabilind astfel legătura minte-corp.

„Îndrăzneala” noastră de a propune această nouă calificare pentru actor are ca suport și metodologia Terapiei Unificatoare creată de psihologii români Iolanda Mitrofan și Adrian Nuță, precum și rezultatele pozitive obținute într-un proiect de cercetare CNCSIS 2006-2008 (Metoda Psihoterapiei Experiențiale Unificatoare a fost aplicată în domeniul educației ca *metodă de dezvoltare a competențelor transversale*).

Terapia Unificatoare folosește *limbaje universale de tip artistic*: dans, ritm, mișcare, muzică, elemente din artele plastice, scenariu și situații metaforice etc. Toate aceste limbaje au ca suport *simbolul și semnificația*, iar ca formă de manifestare comportamentală, *expresia comunicată*. Cu ajutorul acestor limbaje se pătrunde subtil și adânc în inconștient (individual și colectiv), au loc revelații ce conectează în mod spontan inconștientul și conștientul, armonizându-le. Acest nou model de terapie utilizează așadar, proceduri și tehnici pe care le regăsim în formarea profesională a actorilor.

În ultimele două capitole ale părții a doua ne-am axat cercetarea pe aspecte ce privesc creativitatea și *Inteligența emoțională*. Creativitatea privită prin prisma dezvoltării personale

presupune modificarea tiparelor recurente de gândire, de atitudine și de comportament. Metodele și tehnicile utilizate în stimularea potențialului creativ, vizează, în primul rând, eliminarea blocajelor la nivel psihic și fizic. Intervenția trebuie realizată prin exerciții de stimulare a emisferei cerebrale drepte, iar ca model ne-am referit la „gândirea laterală” a lui Edward de Bono. Generarea de noi idei presupune „punerea în mișcare” a acestei emisfere și stimularea sinapselor neuronale. Prin comparație, considerăm că improvizația teatrală este o metodă eficientă în creșterea gradului de plasticitate al creierului.

Dacă apelăm la termeni consacrați ai psihoterapiei umaniste putem afirma că improvizația ajută și la „deschiderea spre noi experiențe”, dezvoltă flexibilitatea în gândire și spontaneitatea, ajută la adaptarea reacției și comportamentului la noi situații și probleme, dar și la găsirea de noi soluții.

Experiența este rezultatul informațiilor primite prin organele de simț care provoacă reacții la nivelul întregului organism și comportamentul este expresia reacțiilor organismului. Or, actorul prin tehnică și experimentare înțelege și învață cum funcționează și cum se exprimă corpul în integralitatea sa. Principiile și tehnicile din antrenamentul corporal se concentrează pe aspecte universale ale comunicării umane. Când un actor învață să se miște corect, intern și extern, psihologic și fizic, mintea și corpul sunt angajate simultan în acțiunea de comunicare. Prin natura meseriei sale, actorul dobândește capacități și abilități de *Inteligență emoțională*. Conștientizarea, înțelegerea, controlul și exprimarea eficientă a emoțiilor sunt aptitudini esențiale pe care actorul le exersează în mod constant. Numai astfel comunicarea sa poate fi expresivă și autentică. În acest sens am amintit și de metoda Perdekamp privind emoțiile.

Partea a III a (studiul de caz) aduce, din perspectivă practică, un argument în plus pentru validarea propunerii noastre.

În cadrul Atelierelor pentru adulți organizate de *Centrul de modelare a personalității prin tehnici de actorie – Personact*, din Cluj-Napoca am identificat componente specifice desfășurării sesiunilor de psihoterapie de tip umanist din perspectiva dezvoltării personale: scop și obiective, cadrul fizic și atmosfera propice „dezvăluirii” și descoperirii propriilor potențialități; caracteristicile relației lider de grup (terapeut) și grup, trăsăturile grupului asemănătoare celor din *grupurile experiențiale* promoatoare ale fenomenului *dezvoltării personale* din anii '40-'60 ai secolului trecut; durata de minim patru luni pe care o reclamă schimbarea percepției asupra propriei persoane și implicit asupra propriei existențe.

Terapia îi permite persoanei să-și trăiască pe deplin și conștient reacțiile, sentimentele și emoțiile. În mod practic, aplicat, fiecare participant la atelierelor *Personact*, are posibilitatea

de a porni pe drumul indefinit al autocunoașterii, ca proces esențial în *dezvoltarea personală*, înțelegă ca „actualizarea sinelui” (Maslow), „creștere” sau „autorealizare” (Rogers) sau „individuație” (Jung).

*Improvizația teatrală*, în dimensiunea ei primară, cea care oferă libertate totală „improvizatorului” și care face apel la „creativitatea primară” (Maslow), este utilizată în cadrul Ateliereleor *Personact*. A ști să improvizezi înseamnă să fii deschis la posibilități, a nu te lăsa copleșit de gânduri și emoții negative, să fii liber să găsești soluții la o problemă care apare în mod neașteptat, să fii pregătit pentru imprevizibil. Toate aceste aspecte înseamnă, de fapt, să te cunoști pe tine însuși/însăși mai bine, să știi care îți sunt limitele, dar să-ți descoperi și potențialul de acțiune, să fii proactiv.

Dezvoltarea capacității de a improviza necesită un antrenament susținut al proceselor psihice senzoriale (senzația, percepția și reprezentarea), cognitive (memoria, atenția, limbajul, gândirea, imaginația) și afective (afectivitatea, motivația și voința), așa cum psihoterapia și consilierea eficientă presupun combinarea unor tehnici cognitive, afective și comportamentale.

Dacă psihologii mizează pe teorie și vocabular de specialitate, actorii mizează pe practicarea teoriei. Astfel putem înțelege de ce „ (...) un actor, care nu are nicio pregătire psihologică de specialitate, poate înțelege atât de limpede și de direct funcționarea psihicului uman?” (Peter Brook)

Testimoniile participanților non-actori ne servesc drept suport în afirmația că metoda improvizației, aplicată cel puțin patru luni, alături de elemente specifice psihoterapiei umaniste (cadru, relație, grup etc.) reprezintă o alternativă viabilă și mai eficientă față de alte proceduri care vizează „dezvoltarea personală”.

Ca filozofie, *Personact*-ul se aseamănă cu concepțiile lui Adler, Maslow și Rogers referitoare la „sentimentul comuniunii sociale, „viața bună” și „societatea sănătoasă” și vizează, în primul rând, regăsirea autonomiei, a unicității, a autenticității, a Sinelui de către fiecare persoană care participă la Atelier.

*Psihoterapia și consilierea eficientă* presupun combinarea unor tehnici cognitive, afective și comportamentale. Consilierea ajută în optimizarea adaptării, cunoașterii de sine, dezvoltării personale și/sau previne apariția sau corijează tulburările emoționale, cognitive și de comportament, creând condițiile necesare îmbunătățirii vieții personale – a ceea ce azi auzim tot mai des „creșterea calității vieții”. Or, actorul de teatru, datorită antrenamentelor specifice pregătirii sale profesionale intră în contact direct cu acele mecanisme care pot conduce spre autocunoaștere și tot ce derivă din acest proces laborios.

Astfel, ca urmare a studiului interdisciplinar teoretic și practic, în finalul tezei reamintim că, în accepțiunea noastră, „dezvoltarea personală” ca „ terapie” se referă la un proces de re-animare, de punere în mișcare a potențialului uman, de re-accesare a abilităților și capacităților naturale atrofiate pe parcursul procesului educațional, de armonizare a gândirii și simțirii, ca omul să poată face față ritmului și amplitudinii schimbărilor produse în și de mediul înconjurător.

În acest sens, considerăm că propunerea noastră de introducere a unei noi calificări profesionale în Suplimentul de Diplomă (nivel masteral) al absolvenților de Arta Actorului, și anume *Consilier pentru dezvoltare personală* (cod COR 242324) are consistență și justificare teoretică și practică.

Această nouă calificare validată oficial ar putea avea consecințe pozitive în ceea ce privește pe de o parte, inserția pe piața muncii a absolvenților actori și a celor aflați în căutarea unui loc de muncă. Pe de altă parte, statutul profesional și social al actorului poate fi valorizat și valorificat. În același timp, considerăm că aportul acestuia în dezvoltarea personală, a îmbunătățirii vieții personale a semenilor săi, poate fi considerat drept terapeutic, în sensul dat de Abraham Maslow: scopul ultim al oricărei terapii este acela de a-l conduce pe individ să-și satisfacă cerințele fundamentale: „(...) A-l învăța pe om să-și depășească refulările, să se cunoască, să-și asculte impulsurile, să-și dezvăluie natura esențială, să ajungă la cunoaștere și revelație intuitivă – acestea sunt cerințele.”

## BIBLIOGRAFIE

### Dicționare:

1. Barba, Eugenio, Nicola Savarese, *A Dictionary of Theatre Anthropology. The Secret Art of the Performer*, 2 nd. Edition, Routledge, New York, 2006
- 2.\*\*\* *Dicționarul Explicativ al limbii române*, ediția a II a, Editura Univers Enciclopedic, București, 1998
3. Doron, Roland, Françoise Parot, *Dicționar de psihologie*, Editura Humanitas, București, 2006
4. Pavice, Patrice, *Dicționar de teatru*, traducere din limba franceză de Nicoleta Popa-Blanariu și Florinela Floria, Editura Fides, Iași, 2012
5. Popescu-Neveanu, Paul, *Dicționar de Psihologie*, Editura Albatros, București, 1978
6. Ubersfeld, Anne, *Termenii cheie ai analizei teatrului*, traducere de Georgeta Loghin, Editura Institutul European, Iași, 1999

### Volume de autori:

1. Alexandrescu, Ion, *Persoană, personalitate, personaj*, Editura Junimea, Iași, 1988.
2. Appia, Adolphe, *Opera de artă vie*, traducere de Elena Drăgușin Popescu, Editura Unitext, București, 2000
3. Aristotel, *Poetica*, traducere de Constantin Ion Balmuș, Editura Științifică, București, 1957
4. Aristotel, *Retorica*, traducere, studiu introductiv și index de Maria-Cristina Andrieș, note și comentarii de Ștefan-Sebastian Maftai, Editura IRI, București, 2004
5. Artaud, Antonin, *Teatrul și dublul său*, Editura Echinox, Cluj-Napoca, 1999
6. Bács, Miklós „Mască” și „rol”, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj, 2007
7. Bahtin, M., *François Rabelais și cultura populară în Evul Mediu și în Renaștere*, în românește de S. Recevschi, Editura Univers, 1974
8. Banu, George, *Peter Brook. Spre un teatru al formelor simple*, Editura Unitext/Poliorom, București, 2005
9. Banu, George, *Scena supravegheată. De la Shakespeare la Genet*, Editura Unitext/Poliorom, București, 2007



10. Banu, George, *Dincolo de rol sau actorul nesupus*, Editura Nemira, București, 2008
11. Banu, George, *Actorul pe calea fara de urma*, Editura Fundatiei Culturale Române, București 1995
12. Banu, George, *Dincolo de rol sau actorul nesupus*, traducere din franceză de Delia Voicu, Editura Nemira, București, 2008
13. Banu, George, *Repetițiile și teatrul reînnoit*, traducere de Mirella Nedelcu-Patureanu, Editura Nemira, București, 2009
14. Banu, George, *Teatrul de artă, o tradiție modernă*, traducere de Mirella Nedelcu-Patureanu, Editura Nemira, București, 2010
15. Barker, Clive, *Theatre Games. A new Approach to Drama Training*, published by Methuen Drama, London, 1989
16. Barrault, Jean-Luis, *Sint un om de teatru*, Editura Meridiane, București, 1965
17. Benedetti, Jean, *The Art of the Actor, The essential history of acting, from classical times to the present day*, Routledge, New York, 2007
18. Braun, Edward, *Meyerhold on Theatre*, translated and edited with a critical commentary by Edward Braun, Hill and Wang, New York, 1969
19. Barba, Eugenio, *Casa în flăcări despre regie și dramaturgie*, traducere din limba engleză de Diana Cozma, Editura Nemira, București, 2012
20. Barba, Eugenio, *O canoe de hârtie. Tratat de antropologie teatrală*, traducere din limba italiană și prefață de Liliana Alexandrescu, Editura Unitext, București, 2003
21. Barba, Eugenio, *Pământ de cenușă și diamant*, traducere de Diana Cozma, Editura Ideea Europeană, București, 2010
22. Barba, Eugenio, *Teatrul: singurătate, meșteșug, revoltă*, traducere de Doina Condrea Derer, Editura Nemira, București, 2010
23. Borie, Monique, *Antonin Artaud. Teatrul și întoarcerea la origini*, Editura Unitext, București, 2004
24. Brecht, Bertolt, *Scrieri despre teatru*, traducere de Florina Jira, traducerea versurilor în colaborare cu Nicolae Dragoș, prefață de Romul Munteanu, Editura Univers, București, 1977
25. Bremmer, Jan; Roodenburg, Herman, *O istorie culturală a gestului*, Editura Polirom, București, 2000
26. Brook, Peter, *Fără secrete. Gânduri despre actorie și teatru*, Editura Nemira,

București, 2012

27. Brook, Peter, *Împreună cu Grotowski. Teatru e doar o formă*, volum editat de George Banu și Grzegorz Ziolkowski, traducere din limba engleză de Anca Măniuțiu, Eugen Wohl și Andreea Iacob, Editura Cheiron, București, 2009
28. Brook, Peter *The Shifting Point*, Harper&Row, Publisher, New York, 1989
29. Brook, Peter, *Spațiul gol*, în românește de Marian Popescu, prefață de George Banu, Editura Unitext, București, 1997
30. Bourhis, Richard Y., Leyers, Jacques-Phillipe, *Stereotipuri, discriminare, relații intergrupuri*, Editura Polirom, București, 1997
31. Călinoiu, Gina, *Jerzy Grotowski: metafizica artei actorului*, Editura Paralele 45, Pitești, 2010
32. Cohen Robert, *Puterea interpretării scenice*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj, 2007
33. Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Editura Paideia, București, 1998
34. Corbin, Alain, Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello, *Istoria corpului*, vol. I (1500- 1800), traducere de Simona Manolache, Mihaela Arnat, Muguraș Constaninescu, Giuliano Sfichi, Editura Art, București, 2009
35. Corbin, Alain, Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello, *Istoria corpului*, vol. III, *Mutațiile privirii: secolul XX* traducere de Simona Manolache, Mihaela Arnat, Muguraș Constaninescu, Giuliano Sfichi, Editura Art, București, 2009
36. Covătariu, Valeria, *Cuvinte despre cuvânt*, Editura Casa de Editură Mureș, Târgu Mureș, 1996
37. Cozma, Diana, *Dramaturgul-practician*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2005
38. Cozma, Diana, *Eugenio Barba și mărul de aur*, Editura Ideea Europeană, București, 2013
39. Cozma, Diana, *Teatrul înlănțuit. Eseu despre teatrul lui Jerzy Grotowski*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2007
40. Crăciunescu, Romulus, *Introversiune-Extaversiune*, Editura Științifică, București, 1991
41. Crișan, Sorin, *Teatrul, viață și vis. Doctrine regizorale. Secolului XX*, Editura Eikon, Cluj-Napoca, 2004
42. Crișan, Sorin, *Teatru și cunoaștere*. Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2008

43. Curry, Samuel S., *Mind and Voice. Principles and Methods in Vocal Training*, published by Expression Company, Boston, 2006
44. Damasio, Antonio R., *În căutarea lui Spinoza. Cum explică știința sentimentele*, traducere din engleză de Ioana Lazăr, Editura Humanitas, București, 2010
45. De Bono, Edward, *Gândirea laterală*, traducere de Sabina Dorneanu, Editura Curtea Veche, București, 2006
46. De Bono, Edward, *Șase pălării gânditoare. Metodă de gândire rapidă*, traducere din limba engleză de Adriana Ciorbaru, Editura Curtea Veche, București, 2008
47. Decartes, Rene, *Discurs despre metoda de a ne conduce bine rațiunea și a căuta adevărul în științe*, traducere de Daniela Roventă-Frumușani și Alexandru Boboc, Editura Academiei Române, București, 1990
48. Donnelan, Declan, *Actorul și ținta, Reguli și instrumente pentru jocul teatral*, versiune în limba română: Saviana Stnescu și Ioana Ieronim, prefață de Marian Popescu, Editura Unitext, București, 2006
49. Drimba, Ovidiu, *Istoria teatrului universal*, Editura Vestala, București, 2007
50. Durand, Gilbert, *Structurile antropologice ale imaginarului*, Editura Univers, București, 1977
51. Edinger F., Edward, *Ego și Arhietip*, traducere de Claudiu Panculescu, Editura Nemira, București, 2014
52. Eliade, Mircea, *Aspecte ale mitului*, Editura Univers, București, 1978
53. Elvin, Bernstein, *Dialogul neîntrerupt al teatrului în secolul XX*, vol. I, Editura Biblioteca pentru toți, București, 1973
54. Enăchescu, Constantin, *Fenomenologia trupului. Locul și semnificația Trupului carnal în psihologia Persoanei*, Editura Paideia, București, 2005
55. Evans, Dylan, *Emoția: foarte scurtă introducere*, traducere de Sabina Dorneanu, Editura All, București, 2005
56. Filloux, J-C, *La Personnalité*, Press Universitaires de France, Paris, 1986
57. Gassner, John, *Formă și idee în teatrul modern*, prefață și traducere de Andrei Băleanu, Ed. Meridiane, București, 1972
58. Gigerenzer, Gerd, *Intuiția. Inteligența inconștientului*, traducere din limba engleză de Biatrice Rusu, Editura Curtea veche, București, 2012
59. Graig, Gordon, *Despre Arta Teatrului*, traducere de Adina Bardaș și Vasile V. Poenaru, Fundația Camil Petrescu, Editura Cheiron, București, 2012

60. Goffman, Erving, *Viața cotidiană ca spectacol*, Editura Comunicare.ro, București, 2007
61. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, traducere de Irina-Margareta Nistor, Editura Curtea Veche, București, 2007
62. Grigore, George V., *Arta improvizației scenice*, Editura Proxima, București, 2009
63. Hobbes, Thomas, *Despre om și societate*, Editura All, București, 2011
64. Hodge, Alison, *Twentieth Century Actor Training*, Routledge, London și New York, 2001
65. Huizinga, Johan, *Homo ludens: încercare de determinare a elementului ludic al culturii*, traducere H.R. Radian, prefață și notă bibliografică Gabriel Liiceanu, Editura Humanitas, București, 2007
66. Iluș, Petru, *Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie*, Editura Polirom, Iași, 2001
67. Jung, C.G., *Opere Complete*, vol. 7, *Două scrieri despre psihologia analitică*, Editura Trei, București, 2003
68. Leach, Robert, *Makers of Modern Theatre. An introduction*. Routledge, Oxon, New York, 2004
69. Lecoq, Jacques, *Corpul poetic: o pedagogie a creației teatrale*, Editura ArtSpect, Cluj-Napoca, 2009
70. Lehman, Hans-Thies, *Teatrul postdramatic*, Editura UNITEXT, București, 2009
71. Lecog, Jacques, *Corpul poetic. O pedagogie a creației teatrale*, traducere de Raluca Vida, Editura ArtSpect, Oradea, 2009
72. Lugerling, Michael, *The Expressive Actor. Integrated Voice, Movement and Acting Training*, published by Heinemann, Portsmouth, USA, 2007
73. Lyotard, Jean-Francois, *Condiția postmodernă*, Editura Idea, București, 2003
74. Maslow, Abraham H., *Motivație și personalitate*, traducere din limba engleză de Andreea Răsuceanu, Editura Trei, București, 2007
75. Măniușiu, Mihai, *Despre mască și iluzie*, Editura Humanitas, București, 2007
76. Măniușiu, Mihai, *Redescoperirea actorului*, Editura Meridiane, București, 1985
77. Măniușiu, Mihai, *Cercul de aur (eseuri teatrale)*, Fundația Culturală „Camil Petrescu”, București, 2003
78. Mead, George H., *Mind, Self and Society: from the standpoint of a social behaviorist*, The University of Chicago Press, Chicago, London, 1967

79. Miclea, Mircea, *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*, Editura Polirom,. București, 1999
80. Mitter, Schmit, *Cincizeci de regizori cheie ai secolului 20*, traducere de Anca Ioniță și Cristina Modreanu, Editura Unitext, București, 2010
81. Neacșu, Gheorghe, *Transpunere și expresivitate scenică*, Editura Academiei Române, București, 1971
82. Nuttin, J., *La structure de la personnalité*, Presses Universitaires de France, Paris, 1965
83. Oida Yoshi, Lorna Marshall *Actorul invizibil*, Editura Artspect, Oradea, 2009
84. Ortega, Y Gasset Jose, *Revolta maseilor*, Editura Humanitas, București, 1994
85. Osiceanu, Maria-Elena, *Personalitate și personaj. Particularități ale interacțiunii dinamice*, Editura Mega, Cluj-Napoca, 2009
86. Pandolfi, Vito, *Istoria Teatrului universal*, Editura Meridiane, București, 1971
87. Pitches, Jonathan, *Vsevolod Meyerhold*, Routledge, New York, 2003
88. Popescu, Marian, *Drumul spre Ithaca sau De la text la imagine scenică*, Editura Meridiane, București, 1990
89. Popescu, Marian, *Teatrul și Comunicarea. Elemente ale paradigmei teatrale*, Editura Unitext, București, 2011
90. Petrescu, Camil, *Comentarii și delimitări în teatru*, Editura Eminescu, București, 1983
91. Popescu, Elena, *Elemente pentru o poetica modernă a teatrului realist*, Editura Unitext, București 2007
92. Popescu, Marian, *Scenele teatrului românesc 1945-2004. De la cenzură la libertate. Studii de istorie, critică și teorie teatrală*, Editura Unitext, București, 2004
93. Popescu, Marian, *Oglinda spartă. Despre teatrul românesc după 1989*, București, Editura Unitext, 1997
94. Popescu, Marian, *Teatrul ca literatură*, Editura Eminescu, București, 1987
95. Richards, Thomas, *At Work with Grotowski on Physical Actions*, ed. Routledge, London and New York, 2001
96. Roco, Mihaela, *Creativitate și Inteligență emoțională*, Editura Polirom, București, 2009
97. Robinson, Ken, *O lume ieșită din minți: revoluția creativă a educației*, Editura Publica, București, 2011

98. Rodenburg, Patsy, *The Actor Speaks. Voice and the Performer*, published in the Unites States by St. Martin's Press, 2000
99. Runcan, Miruna, *Fotoliul scepticului spectator*, Editura Unitext, București, 2007
100. Runcan, Miruna, *Pentru o semiotică a spectacolului teatral*, Biblioteca Teatrul Imposibil, Cluj, 2005
101. Runcan, Miruna, *Teatralizarea și reteatralizarea în România*, Editura Eikon/Teatrul Imposibil, Cluj, 2003
102. Sartre, Jean-Paul, *Psihologia emoției*, traducere, eseu introductiv și note de dr. Leonard Gavrilu, Editura IRI, București, 1997
103. Sava, Ion, *Teatralitatea teatrului*, Editura Eminescu, București, 1982
104. Schino, Mirella, *The Alchemists of the Stage. Theatre Laboratories in Europe*, translate from Italian and Frech by Paul Warrington, Icarus PublishingEnterprise, 2009
105. Salomé Jacques, Galland, Sylvie, *Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege*, traducere din franceză de Elena Neculcea, Editura Curtea Veche, București, 2009
106. Schultz, D, *Theories of Personality* (3rd edition), Pacific Grove, California, Brooks/ColePublishing Company, 1986
107. Sellers-Young, Barbara, *Breathing, Movement, Exploration*, published by Applause Theatre & Cinema Books, New York, 2001
108. Simu, Octavian, *Lumea teatrului japonez*, Editura Vestala, București, 2006
109. Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru. Manual de tehnici pedagogice și regizorale*, traducerte de Mihaela Balab-Betiu, Editura UNATC Press, București, 2008
110. Stanislavski, C, S, *Munca actorului cu sine însuși*, E.S.P.L.A, București, 1955
111. Stein, Steven J., Brook, Howard E., *Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoției și succesul vostru*, traducere de Monica Sibinescu, Editura AlfaBucurești, 2003
112. Tatarkievich, Wladyslaw, *Istoria esteticii*, vol. III, Editura Meridiane, București, 1978
113. Tonitza-Iordache, Michaela, Banu, George, *Arta Teatrului*, Editura Nemira, București, 2004
114. Țuțu, Mihaela Corina, *Psihologia personalității*, Editura Fundației "România de Mâine", București, 2007
115. Vatamanu-Matei, Viorica, *Psihologie și expresivitate scenică*, Editura Universității Naționale de Muzică, București, 2010
116. Vilar, Jean, *Tradiția teatrală*, Editura Meridiane, București, 1968

117. Winnicott, D. W., *Joc și realitate*, traducere de Ioana Lazăr, Editura Trei, București, 2006
118. Wangh, Stephen *An Acrobat of a Heart. A Physical Approach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski*. With an Afterword by Andre Gregory, published by Vintage Book, A Division of Random House, Inc., New York, 2000
119. Zamfirescu, Ion, *Istoria universală a teatrului*, Editura De Stat pentru Literatură și Artă, București, 1958
120. Zarrilli, Phillip B., *Acting (Re)Considered. A theoretical and practical guide* Routledge, London , New York, 2002
121. Zlate, Mielu, *Eul și personalitatea*, Editura Trei, București, 2002
122. Zinder, David, *Body Voice Imagination –A training for the actor*, Routledge, New-York, 2002

#### **Publicații, reviste, articole, interviuri**

1. Ilinescu, Laura, *Conceptul de reprezentare în filosofia lui Thomas Hobbes. Aspecte epistemologice și politice*, (teza de doctorat) coordonator Prof. Univ. Dr. Vasile Muscă, UBB, Fac. De Istorie și Filosofie, Cluj-Napoca, 2012
2. Kumienga, Jenna, *Laboratory Theatre / Grotowski / The Mountain Project/* in *The Grotowski Sourcebook*, Edited by Richard Schechner and Lisa Wolford, Routledge, London and New York, 2001, p. 245
3. Macsinga, Irina, *Evaluarea personalității în activitatea de consiliere. Metode alternative*, în „Journal of Applied Psychology”, Vol.12, No.1, Editura Universității de Vest Timișoara & Centrul Euroregional de Psihologie Aplicată, Timișoara, 2010, pp. 41-47
4. Marchiș, Ioan, *Concepte hermeneutice. Masca și jocul în spațiul scenic*, în “Memoria etnologică”, Editura Ethnologică, Baia Mare, nr. 38-39, ianuarie- iunie 2011, p. 68
5. Pocan, Oana, *Despre importanța improvizației scenice în formarea actorului*, in “*Studia Universitaris “Babeș- Bolyai”. Dramatica*”, nr.1 , 2008, pp. 250-252.
6. Siriteanu, Gavril, *Identitățile Măștilor*, în „Colocvii teatrale”, a Universității De Arte “George Enescu”, Editura Artes, Iași, 2007
7. Trepal-Wollenzier, H. C., Wester, K. L., *The use of masks in counseling: Creating reflective pace*. In “*Journal of Clinical Activities, Assignments & Handouts in*

*Psychotherapy Practice*”, 2(2), 123-130:

### Surse on-line

<http://www.youtube.com/watch?v=Ub27yeXKUTY>

<http://www.youtube.com/watch?v=L9jjhGq8pMM>,

<http://www.youtube.com/watch?v=Ub27yeXKUTY->

[http://www.adevarul.ro/cultura/literar\\_si\\_artistic/](http://www.adevarul.ro/cultura/literar_si_artistic/)

[http://www.romlit.ro/reinhart\\_meyer\\_kalkus-vocea\\_si\\_arta\\_vorbirii\\_in\\_secolul\\_20](http://www.romlit.ro/reinhart_meyer_kalkus-vocea_si_arta_vorbirii_in_secolul_20)

<http://www.evenimentul.ro/articol/teatrul-laborator.html> ( 19.05.2010)

<http://revistascena.ro/performing-arts/eseu/vsevolod-meyerhold-destin-personal> destin-teatral

<http://dexonline.ro/definitie/reflexologie>

[www.luceafarul.net](http://www.luceafarul.net)

[www.scribd.com/doc/49728817/6/Managementul-stiintific](http://www.scribd.com/doc/49728817/6/Managementul-stiintific)

[www.scribd.com/doc/53418221/14/Managementul-stiintific](http://www.scribd.com/doc/53418221/14/Managementul-stiintific)

[www.scribd.com/doc/49946046/C-G-Jung-ÎN-LUMEA-ARHETIPURILOR](http://www.scribd.com/doc/49946046/C-G-Jung-ÎN-LUMEA-ARHETIPURILOR)

[www.centerforcommunicatingscience.org/improvisation-for-scients](http://www.centerforcommunicatingscience.org/improvisation-for-scients)

### Filme:

Odin Teatret Film&Ctls:

*Traces in the Snow* – A work demonstration by Roberta Carreri

*The Dead Brother* – A work demonstration by Julia Varley

*The Echo of Silence* – A workdemonstratin by Julia Varley

*Wishpering Winds* – directed by Eugenio Barba. A performance – demonstration about difference between theatre and dance

*My Dinner with Andre* (1981) – regia: Louis Malle, scenariul și distribuția: Andre Gregory and Wallace Shawn

*Meetings with Remarkable Men* (1979) - regia Peter Brook, scenariul: Peter Brook, G.I. Gurdjieff distribuția: Dragan Maksimovic, Terence Stamp, Mikica Dimitrijevic etc.