

UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA

Facultatea de Teatru și Film

Școala doctorală Teatru și Film

Rezumatul tezei de doctorat

Terapia prin artă și în artă

Strategii psihologice și ale creației artistice în sprijinul actorului de teatru

Student-doctorand:

Sofonea Alexandra

Conducător științific:

Prof. univ. dr. habil. Laura Teuțișan

Cluj-Napoca

2019

## Cuprins

<b>Argument</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Arta și psihologia</b> .....	<b>8</b>
Raportul știință-artă.....	8
Există ceva negativ în această opoziție? .....	9
Ce anume separă aceste domenii?.....	11
Atuurile celor două căi.....	12
Zona de întâlnire .....	16
De ce este important să unim polii.....	18
Cum pot fi aduse laolaltă arta și știința.....	21
Relația artă-psihologie.....	22
Principalele perspective .....	24
Integrarea psihologiei în arta scenică .....	30
Situațiile în care psihologia vine în ajutorul artistului de scenă .....	36
Nivelul actual de implicare a științei psihologiei în arta scenică.....	40
<b>2. Provocări, riscuri și nevoi în profesia de artist al scenei</b> .....	<b>55</b>
Etapile pregătitoare .....	55
Informarea.....	56
Formarea .....	65
Etapa profesională .....	85
Stresul ocupațional.....	85
Starea de sănătate a actorilor.....	87
Stările de tensiune și sursele lor.....	89
Blocajele.....	101
Disciplina și atașamentul .....	103
O clasificare a blocajelor .....	106
Discuție despre natura actului teatral și empatia actorului față de personaj .....	117
<b>3. Profilul psihologic al actorului</b> .....	<b>120</b>
Diversitatea și similitudinile.....	120
Artiștii scenei.....	121
Câteva ipoteze în neuroanatomia actorului .....	133
<b>4. Ajustări utile în mediul de lucru artistic</b> .....	<b>139</b>
Ajustări în etapa de formare .....	142
Selecția.....	143
Sprijinul pe parcurs .....	147

Tranziția către mediul de lucru profesional .....	154
Discuție .....	155
Ajustări în etapa profesională.....	157
Structura.....	158
Sprijinul.....	160
Mentalitatea.....	163
Discuție .....	166
Optimizarea activității .....	167
Starea de flux .....	168
<b>5. Terapia în sprijinul artistului de scenă.....</b>	<b>181</b>
Alegerea formei de terapie expresiv-creativă potrivită pentru actori.....	181
Definirea terapiei .....	182
De ce se spune „NU” psihoterapiei? .....	184
Scopurile terapiei.....	186
Prezența și utilitatea elementelor de natură psihoterapeutică în viața de zi cu zi.....	187
Terapiile expresiv-creative .....	188
Instrumentele terapiilor expresiv-creative .....	190
Terapia prin Dans și Mișcare (TDM) .....	193
Principiile TDM.....	195
Structura unei ședințe.....	197
Abordări creative ale dansterapiei .....	198
Artă sau terapie.....	205
Terapia prin dans și mișcare în sprijinul artiștilor .....	206
<b>6. Studiu de caz și interviuri .....</b>	<b>209</b>
Structura și metoda de cercetare.....	209
Rezultatele preliminare și modificările de strategie pe parcurs .....	210
Rezultatele interviurilor.....	211
Discuție pe baza datelor extrase din interviuri .....	219
Studiu de caz .....	223
Rezultate și observații .....	225
Discuție.....	228
<b>Bibliografie .....</b>	<b>230</b>
<b>Anexe.....</b>	<b>242</b>

## Cuvinte cheie

Psihologia actorului, terapii expresiv-creative, stare de flux, stres ocupațional, blocaj creativ, sprijin psihoterapeutic profesional, relația teatru-psihologie.

## Argument

Arta și știința au la bază același gest, deopotrivă inocent și iscoditor, al observării atente a mediului – înconjurător sau interior. Ele formulează întrebări și răspunsuri cu relevanță universală, folosind informația pentru cunoaștere și creație, mizând din plin pe creativitate și inovație. Arta și știința se intersectează în multiple puncte, formând prin aceste suprapuneri o hartă a profunzimilor umane.

Perechea Teatru – Psihologie formează o relație în mod deosebit interesantă pentru studiul comportamentului uman. Scena și culisele sunt un veritabil teren de explorare a psihicului, un loc în care actorul și psihologul pot culege date prețioase. În lucrarea de față am abordat două idei principale, interconectate:

1. utilitatea unei colaborări strânse la nivel practic între domeniul Psihologiei și cel al Artelor Scenice, cu beneficii mutuale
2. importanța acordării unei atenții sporite stării de sănătate, la nivel fizic, psihic și emoțional, a artistului de scenă

Psihologia a pornit de mai multe decenii deja în căutarea de răspunsuri la întrebări legate de procesul creației și reprezentării artistice scenice. Teorii și instrumente de lucru acest din domeniu au fost și continuă să fie folosite pentru a înțelege mai bine mecanismele psihologice active în actori și spectatori în contextul construirii, reprezentării, sau vizionării unui spectacol. Stanislavski, Delsarte, Meyerhold sunt doar câțiva artiști și teoreticieni care au folosit în mod explicit resursele din domeniul psihologiei în practica scenică și în formarea actorului. Descoperirile și cercetările încă în curs din domeniile psihologiei și neuroștiințelor inspiră spectacole și texte dramatice, determină noi interpretări ale textelor clasice, ajută artiștii să formuleze și să adapteze metode de lucru, să caute soluții pentru blocajele procesului creativ. Psihologia servește și în gestionarea relațiilor de echipă, a situațiile de tensiune psihică și emoțională ce apar frecvent în activitatea artistică profesională.

Profesia de actor vine cu o serie de provocări, unele evidente pentru publicul larg – cum ar fi expunerea în fața unei mulțimi venite cu anumite așteptări, sau cerința de a fi creativ și spontan sub presiune –, altele invizibile pentru cei din afara domeniului artistic, lăsate în umbrele culiselor, menținând o imagine idealizată a acestei ocupații. O serie de

studii relativ recente realizate pe actori au revelat informații importante referitoare la sănătatea fizică și psihică a acestora, notând hotărâta prezență a stresului ocupațional în acest domeniu și o rată mare a depresiei printre reprezentanți (Maxwell, Seton, & Szabó, 2015; Prior, Maxwell, Szabó, & Seton, 2015; Robb, Due, & Venning, 2018). Am urmărit în această lucrare enunțarea și discutarea dificultăților cu care se confruntă artiștii scenei, a nevoilor și provocărilor profesiei lor, punctând și indiciile legate de personalitatea și mentalitatea artistului interpret contemporan, care îl fac deopotrivă vulnerabil și abil în gestionarea acestor situații problematice.

Consider că artiștii au capacitatea de a fi propriii lor antrenori și terapeuți dacă li se oferă spațiul, timpul și informația necesare. Formele de sprijin propuse pe parcursul lucrării doresc să vină în întâmpinarea artistului în acest proces de autodezvoltare, oferindu-i în același timp și ajutor în situațiile de tensiune ridicată, pentru evitarea epuizării și consumul psihic și emoțional extrem. În acest context consider colaborarea dintre psihologi și actori importantă. Informațiile și susținerea psihologului prezent în sala de repetiții îi pot folosi actorului în activitatea sa, fie în gestionarea factorilor externi ce pot deveni surse de *distres* (relații dificile cu alți artiști, actori, regizori, sau probleme personale ce pot afecta activitatea profesională), fie în abordarea problemelor interioare, de genul anxietății de performanță, blocajelor psihologice sau destabilizări emoționale. Similar, informațiile și exemplul procesului creativ propriu al actorului poate servi psihologilor în înțelegerea mecanismului prin care actul artistic, cu forța sa transformatoare, poate mișca un individ, îi poate schimba perspective și îi poate servi drept agent terapeutic.

Am folosit literatura de specialitate pentru a contura și argumenta ipotezele principale. M-am bazat, de asemenea, pe observații personale, corelate cu informații colectate de la actori profesioniști prin intermediul interviului. De asemenea, am avut o colaborare extinsă cu unul dintre actorii participanți, ce a presupus sesiuni de informare și practică și realizarea unui moment de performance autobiografic, pe care l-am inclus în studiul de caz.

## **Structura pe capitole**

Lucrarea este structurată în 6 capitole. Primul capitol se axează pe legătura dintre psihologie și artă și pe modul în care această colaborare dintre discipline a luat naștere și continuă să se dezvolte. Capitolul argumentează profunzimea legăturii dintre cele două domenii, prin natura relației celor două domenii cu mintea și emoțiile umane – studiul aprofundat al artei, în orice formă a ei, aduce la suprafață întrebări legate de psihologia

umană, la fel cum întrebările ridicate în psihologie fac frecvent uz de exemplul și materialul de studiu oferit de activitățile artistice și personalitățile creatoare, pentru studiul gândirii și comportamentul uman.

Al doilea capitol face saltul către mediile de lucru și de formare ale actorului profesionist. Capitolul dorește să prezinte și să structureze o serie de informații ce justifică necesitatea acordării unei atenții sporite vieții psihice și emoționale a artiștilor de scenă. Informația se concentrează asupra acelor provocări și obstacole psihologice și emoționale ce apar în viața unui artist încă din faza premergătoare pregătirii sale ca viitor profesionist. În această cercetare, atenția a fost concentrată nu atât asupra procesului actoricesc în sine și a tehnicilor de joc de rol, cât asupra aspectelor legate de gestionarea conflictelor exterioare și interioare din cadrul procesului creativ. Concluzii definitive referitoare la efectele reale și cuantificabile ale anumitor metode de interpretare în actorii profesioniști nu există, opiniile diferind puternic – de la semnalarea unui pericol al procesului interpretativ implicat afectiv, la posibilitatea de a antrena prin actorie abilități precum teoria minții sau empatia. Deși consider că există, în mod incontestabil, riscuri legate de procesul interpretativ la nivel psihologic, tind să cred că acestea sunt mult reduse comparativ cu riscurile provenite din mediu, comportament și atitudinea referitoare la această profesie și, de asemenea, sunt soluționate de către artiști în mod intuitiv în practică, de o manieră personală, încă din perioada formării lor ca actori.

Capitolul 3 tratează profilul psihologic al actorului, important în întregul context al lucrării. Fără a sugera că diversitatea psihologică a indivizilor actori poate fi redusă la un profil realizat prin teste și chestionare psihologice, notarea similitudinilor prezente în cei mai mulți dintre artiștii interpreți poate oferi răspunsuri – și ridica numeroase alte întrebări – legate de modul în care funcționează psihicul actorului.

Atenția și grija pentru bunăstarea psiho-emoțională a artiștilor este principalul scop al discuției introduse prin capitolul 4. Abordări pe care le consider utile în etapa profesională și în cea de formare a actorilor, sensibile la nevoile psihologice ale artiștilor, includ sugestii de structurare a repetițiilor, de antrenare a formatorilor și discipolilor, de abordarea a dificultăților din cadrul lucrului la spectacole sau din afara sălii de repetiții direct legate de activitatea artistică, prezentarea unor modele de lucru deja implementate în alte state ș.a. Consider utilă integrarea în rutina actorilor a unor activități și obiceiuri ce sporesc reziliența psihologică și reduc stresul și tensiunea internă, activitățile de acest gen având componente provenite din psihoterapie.

În completare, capitolul 5 oferă câteva definiții și informații referitoare la psihoterapie și la aplicabilitatea ei în diferite medii de lucru. Aceste informații se doresc a fi o familiarizare cu tehnicile terapeutice bazate pe actul artistic creativ. Pornind de la ele se pot formula exerciții utile artiștilor în dezvoltarea personală, în munca creativă și în depășirea blocajelor întâlnite în cadrul activității lor profesionale. Deși fiecare formă de terapie expresiv-creativă are beneficiile sale și poate fi integrată cu succes în rutina artiștilor profesioniști, consider Terapia prin Dans și Mișcare ca fiind în mod deosebit benefică pentru actor.

Ultimul capitol prezintă o parte dintre informațiile provenite din interviurile realizate cu actori și studiul de caz, abordând tematici precum implicarea emoțională, blocajele artistice, critica, relația cu actoria. Am intervievat, în perioada anului 2015, 7 actori români, cu vârste cuprinse între 27 și 44 de ani, angajați sau colaboratori ai teatrelor naționale sau private din țară, dorind să realizez un studiu calitativ. Am fost interesată să intru în adâncimea subiectelor cu acești actori, să găsesc perspective diferite și exemple concrete de situații din mediul de lucru artistic utile studiului, nu atât să colectez date generalizabile. În urma observațiile realizate, susțin ideea referitoare la necesitatea introducerii unui model de antrenament teatral actualizat, conform noilor rezultate din domeniul psihologiei, atente atât la nevoile artiștilor cât și la abilitățile lor specifice. Activitatea practică și discuțiile extinse cu actorul colaborator au revelat și faptul că, oferind artistului contextul potrivit pentru a se observa și a își pune întrebări fără presiunea vocilor (auto)critice, se poate genera în el un proces continuu de autoanaliză și dezvoltare. Consider că majoritatea artiștilor au acest „instinct” dintru început, dezvoltat și în etapa de formare, care poate fi inhibat, însă, în acele perioade în care presiunea mediului profesional nu le mai permite să se ocupe de acest aspect. De aceea ar fi binevenit un cadru pentru desfășurarea unor astfel de sesiuni de lucru, individuale sau de grup, cu sprijinul unui facilitator, care să permită artiștilor o astfel de activitate recurentă. Mai mult, sprijinul pe care l-ar putea oferi un antrenor interesat de starea psihologică și emoțională a artiștilor, nu doar de productivitatea lor, ar putea oferi acestora din urmă un sentiment de confort și de stabilitate extrem de util pe termen lung.

## Bibliografia

### Cărți:

- Arnheim, R. (1966). *Toward a Psychology of Art: Collected Essays*. Berkeley and Los Angeles, California: University Of California Press.
- Blair, R. (2008). *The actor, image, and action: acting and cognitive neuroscience*. London/New York: Routledge.
- Constantin, T. (2009). *Determinanți ai motivației în muncă – de la teorie la analiza realității organizaționale*. Iași: Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New Yor: Harper Collins e-books.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace
- Derevenco, P., Anghel, I., & Baban, A. (1992). *Stresul în sanatate si boala. De la teorie la practică*. Cluj-Napoca: Ed. Dacia.
- Furedi, F., Kimball, R., Tallis, R., & Whelan, R. (2009). *From Two Cultures to No Culture: C. P. Snow's "Two Cultures" Lecture Fifty Years On*. London: Civitas.
- Ginot, I., & Michel, M. (2011). *Dansul in secolul XX*. București: Editura ART.
- Harris, A. (2014). *The creative turn. Advances in Creativity and Giftedness*. Rotterdam/Boston/Taipei: Sense Publishers.
- Lehmann, H.T. (2009). *Teatrul postdramatic*. București: Unitext.
- Malchiodi, C.A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: Guilford Pub.
- Meyerhold, V. E. (1969). *Meyerhold on Theatre*. (E. Braun, Ed.) Londra: Methuen.
- Miller, A. (1988). *The untouched key: Tracing childhood trauma in creativity and destructiveness*. New York: Doubleday.
- Minulescu, M. (2001) *Tehnici proiective*. București: Editura Titu Maiorescu.
- Mitrofan, I. (2008). *Psihoterapie. Repere teoretice, metodologice și aplicative*. București: Ed. Sper.
- Negovan, V. (2006). *Introducere în psihologia educației*. Ediția a II-a. București: Universității.
- Piirto, J. (1998). *Understanding Those Who Create*. Ediția a doua. Tempe, AZ: Great Potential Press.
- Popper, K. R. (1968). *The logic of scientific discovery*. London: Hutchinson.

- Ramón y Cajal, S. (1999). *Advice for a Young Investigator*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Richlin, L. (2006). *Blueprint for learning: Constructing college courses to facilitate, assess, and document learning*. Sterling, VA: Stylus.
- Solso, R. L. (2003). *The Psychology of Art and the Evolution of the Conscious Brain*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Soto-Morettini, D. (2010). *The philosophical actor*. Bristol: Intellect.
- Snyder, M. (1987). *Public appearances, private realities*. New York: Freeman.
- Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Stucky, R. J. (1983). *Excuses: Masquerades in search of grace*. New York: Wiley-Interscience.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2017). *Creativity and the Performing Artist: Behind the Mask*. San Diego, CA: Elsevier, Academic Press.
- Vancea, F. (2009). *Introducere în terapia prin dans*. Sibiu: Psihomedica.
- Wilson, S. (2002). *Information Arts: Intersections of Art, Science, and Technology*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Zinder, D. G. (2009). *Body, voice, imagination: ImageWork Training and the Chekhov technique*. London: Routledge.

#### Capitole din cărți:

- Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive social relationships. Publicat în H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The series in clinical and community psychology. The meaning and measurement of social support* (pp. 13-32). Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- Davis, G. A. (1999). Barriers to Creativity and Creative Attitudes. Publicat în M. Runco, & S. Pritzker (Eds.), *Encyclopedia of Creativity*, (Vol. 1, pp. 165–174). London: Academic Press.
- Dunbar, K. (1999). Scientific Creativity. Publicat în M. Runco, & S. Pritzker (Eds.), *Encyclopedia of Creativity* (Vol. 1, pp. 1379-1384). New York: Academic Press.
- Graham, M. (1998) I am a dancer. Publicat în Carter, A., O'Shea, J. (ed.) (1998). *The Routledge Dance Studies Reader*. Routledge, pp. 66-71.
- Juntunen, M-L. (2016) The Dalcroze Approach: Experiencing and Knowing Music through the Embodied Exploration. Publicat în C. R. Abril & B. Gault (Eds.), *Approaches to*

- Teaching General Music: Methods, Issues, and Viewpoints*. Oxford: Oxford University Press, 141-167.
- Leib, J. R. (2013). Benefits of Drama Therapy for Actors with Creative Blocks due to Fear, Anxiety, and Depression. Publicat în S. B. Linden (Ed.), *The heart and soul of psychotherapy: A transpersonal approach through theater arts*. Bloomington, IN: Trafford.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. and Smith, D.E. (1990) The Development of the Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2). Publicat în R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muskaria, A. (2008). Călătorie la Buenos Aires. Publicat în I. Popovici (Ed.), *Made in Poland*, București: Editura Art.
- Osborne, M. S. (2016). Psychological Skills to Support Performance Under Pressure. Publicat în Mornell, A. (ed.), *Art in Motion III: Performing Under Pressure*, Frankfurt: Peter Lang.
- Pavlicevic, M. (1995). Music and emotion. Aspects of music therapy research. În volumul Gilroy, A., Lee, C. (ed.) (1995) *Art and Music Therapy and Research*. London/New York: Routledge.
- Roese, N. J., & Sherman, J. W. (2007). Expectancy. Publicat în A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: A Handbook of Basic Principles* (Vol. 2, pp. 91-115). New York: Guilford Press.
- Shklovsky, V. (1917). Art as Technique. Publicat în D. Lodge (Ed.), *Modern Criticism and Theory: A Reader* (pp. 16–30). London: Longman.
- Thagard, P. (2005). How to be a successful scientist. Publicat în M. E. Gorman, R. D. Tweney, D. C. Gooding, & A. P. Kincan (Eds.), *Scientific and Technological thinking* (pp. 159-171). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vick, R. M. (2003). A Brief History of Art Therapy. Publicat în C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 5-15). New York: Guildford Press.
- Wilson, S. C., Barber, T. X. (1983). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis and parapsychological phenomena. Publicat în Sheikh, A. A. (Ed.). *Imagery: Current theory, research and application* (pp. 340–387). New York: John Wiley & Sons.

## Articole:

- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology*, 14(3), 323–330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- Alamshah, W. H. (1972). Blockages to Creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 6(2), 105–113. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1972.tb00922.x>
- Anghel, I. O. (2016). 4. Valorizations of Theoretical Models of Giftedness and Talent in Defining of Artistic Talent. *Review of Artistic Education*, 12(2), 231–239. <https://doi.org/10.1515/rae-2016-0028>
- Angrilli, A., Cherubini, P., Pavese, A., & Manfredini, S. (1997). The influence of affective factors on time perception. *Perception & Psychophysics*, 59(6), 972–982. <https://doi.org/10.3758/BF03205512>
- Banks, S., Kenner, A. N. (1997). Are actors more socially skilled? Behavioral and self-report measures. *Psychological Reports*, 81, 1115–1123.
- Barker, K. K., Soklaridis, S., Waters, I., Herr, G., & Cassidy, J. D. (2009). Occupational strain and professional artists: A qualitative study of an underemployed group. *Arts & Health*, 1(2), 136–150. <https://doi.org/10.1080/17533010903031390>
- Cazan, A.-M., & Năstasă, L. E. (2015). Emotional Intelligence, Satisfaction with Life and Burnout among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180(November 2014), 1574–1578. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.309>
- Constantin, T, Macovei, E. I., Orzan, A. și Nechita, V. (2008). Implicarea motivațională; operaționalizare și primele studii de validare a unei scale standardizate. *Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Psihologie*, Iași: Ed.Univ.„Al. I. Cuza”, XVII, p.5-29.
- Cehov, M. (2014). Către actori. Despre Tehnica Artei dramatice. *Caietele Bibliotecii UNATC*, 16(2).
- Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 1-23.
- Chory, R. M., & Offstein, E. H. (2016). Your Professor Will Know You as a Person. *Journal of Management Education*, 41(1), 9–38. <https://doi.org/10.1177/1052562916647986>
- Cialdini, R. B., & et al. (1976). Basking in reflected glory: Three (football) field studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 366–375. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.366>

- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(4), 505–517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Daniel, R., & Daniel, L. (2013). Enhancing the transition from study to work: Reflections on the value and impact of internships in the creative and performing arts. *Arts and Humanities in Higher Education*, 12(2–3), 138–153. <https://doi.org/10.1177/1474022212473525>
- Day, S. X. (2002). Make it uglier. Make it hurt. Make it real: Narrative constructions of the creative writer's identity. *Creativity Research Journal*, 14, 127–136.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures. *Cross-cultural advancements in positive psychology* (2). New York, US: Springer.
- Digman, J.M. (1990) *Personality structure Emergence of the five-factor model. Annual Review of Psychology*, 41, 417-440
- Drobnick, J. (2017). Inebriationism. Alcohol, performance and paradox. *Performance Research*, 22(6), 26-42.
- Droit-Volet, S., & Gil, S. (2009). The time-emotion paradox. *Philosophical Transactions of the Royal Society. Series B, Biological Sciences*, 364(1525), 1943–1953. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0013>
- Elal, G., Slade, P. (2005). Traumatic exposure severity scale (TESS): A measure of exposure to major disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 213–220.
- Etzioni, A. (1982). The Role of Self-Discipline, Phi Delta Kappa, 64(3), pp.184-187.
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 290-309.
- Felsten, G., & Wilcox, K. (1992). Influences of stress and situation-specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. *Psychological Reports*, 70(1), 291-303.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119–138. doi:10.1023/a:1025051431957
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and assessing non-verbal expressiveness: the affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333–351.

- Gagne, F. (2008). Talent development: Exposing the weakest link. *Revista Espanola De Pedagogia*, 66(240), 221–240.
- Gallagher, S., & Gallagher, J. (2019). Acting Oneself as Another: An Actor's Empathy for her Character. *Topoi: An International Review of Philosophy Journal*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s11245-018-9624-7>
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482–488. <https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Gorincioi, V. (2015). *Studiul sindromului arderii emoționale la cadrele didactice universitare din perspectiva de gen*. [Teză de doctorat nepublicată]. Universitatea de Stat din Moldova.
- Goldstein, T., Wu, K., Winner, E. (2009). Actors are skilled in theory of mind but not empathy. *Imagination, Cognition, and Personality*. 29 (2), 115-133.
- Graham Jones, J., & Hardy, L. (1988). The effects of anxiety upon psychomotor performance. *Journal of Sports Sciences*, 6(1), 59–67. <https://doi.org/10.1080/02640418808729794>
- Greenacre, P. (1957). The Childhood of the Artist—Libidinal Phase Development and Giftedness. *Psychoanalytic Study of the Child*. 12. 47–72.
- Hall, H. K., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: The motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 216–228. <https://doi.org/10.1080/19443927.2012.693534>
- Hamilton, L. (2003). Depression in Dancers: nobody's perfect but try to tell that to an overachiever. *Dance Magazine*.
- Harari, H. & Sek, H. (1988) Stress syndromes and stress predictors in American and Polish college students, *Journal of Cross-cultural Psychology*, 19(2), pp. 243-255.
- Heins, M., Fahley, S.N. & Leiden, L.I. (1984) Perceived stress in medical, law and graduate students, *Journal of Medical Education*, 59, pp. 169-179.
- Henderson, A. (1955, august 21). Henderson Recalls Shaw, Einstein Association. *Durham Morning*.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2007). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.

<https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>

- Kahol, K., Leyba, M. J., Deka, M., Deka, V., Mayes, S., Smith, M., ... Panchanathan, S. (2008). Effect of fatigue on psychomotor and cognitive skills. *American Journal of Surgery*, 195(2), 195–204. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2007.10.004>
- Kamali, N., & Javdan, M. (2012). The Relationship between Art and Psychology. *J. Life Sci. Biomed*, 2(4), 129-133.
- Kaufman, J. C. (2002). Dissecting the golden goose: Components of studying creative writers. *Creativity Research Journal*, 14, 27–40.
- Kogan, N. (2002). The Creative Process in Virtual Teams The Creative Process in Virtual Teams. *Creativity Research Journal*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401>
- Lazarus, R. S., Deese, J., & Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, 49(4), 293–317. <https://doi.org/10.1037/h0061145>
- Lynn, S. J., Rhue, J. W. (1988). Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecedents and psychopathology. *American Psychologist*, 43, 35–40.
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13, 1061–1068.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, 2, 99-113.
- Maxwell, I., Seton, M., & Szabó, M. (2015). The Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report. *Performing Arts Medicine, Medical Problems*, (13), 69–113.
- Medan, D. (2009, ianuarie-iunie). Cercetări psihologice asupra talentului scenic. *Revista de Psihologie*, 55(1-2), 117-128. Sursă online : from <http://revistadepsihologie.ipsihologie.ro/index.php/arhiva/27-revista-de-psihologie-2009-t-55-nr-1-2>
- Miller, K., Ellis, B., Zook, E., & Lyles, J. (1990). An integrated model of communication, stress, and burnout in the workplace. *Communication Research*, 17, 300-326.
- Mitchell, S. (1998). the Theatre of Self-Expression. *Dramatherapy*, 20(1), 3–11. <https://doi.org/10.1080/02630672.1998.9689467>
- Morris, L.W., Davis, M.A. and Hutchings, C.H. (1981) Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology* 73, 541-55.
- Morris, L.W. and Liebert, R.M. (1969) The effects of anxiety on timed and untimed

- intelligence tests: another look. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 33, 240-4.
- Mullen, R., Davis, J. A., & Polatajko, H. J. (2012). Passion in the performing arts: Clarifying active occupational participation. *Work*, 41(1), 15–25. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-1236>
- Mullen, R., Hardy, L & Tattersall, A. (2005), The effects of anxiety on motor performance: A test of the *conscious processing hypothesis*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(27), 212-225.
- Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 375–383. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.008>
- Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, (June), 81–114. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0005>
- Nowakowska, C., Strong, C. M., Santosa, S., Wang, P. W., & Ketter, T. A. (2005). Temperamental commonalities and differences in euthymic mood disorder patients, creative controls, and healthy controls. *Journal of Affective Disorders*. 85. 207–215
- Orzechowicz, D. (2008). Privileged emotion managers: The case of actors. *Social Psychology Quarterly*, 71(2), 143–156.
- Ostwald, P.F., Baron, B.C., Byl, N.M., & Wilson, F.R. (1994). Performing arts medicine. *Western Journal of Medicine*, 160(1), 48–52.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., & Alisat, S. (2000). Cognitive Complexity of Expectations and Adjustment to University in the First Year. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38–57. <https://doi.org/10.1177/0743558400151003>
- Pavel, L. (2016). The Fictional , the Autobiographical and the Aesthetic Self: Performing First-Person Discourse. *Studio UBB Philologia2*, LXI(1), 147–160.
- Pérez-Fabello, M. J., Campos, A. (2011). Dissociative experiences and creativity in fine art students. *Creativity Research Journal*. 23(1). 38-41.
- Pleşca, M. (2014). Sindromul de epuizare profesională la cadrele didactice. *Revista de Ştiinţe SocioUmane*, 1(26), p. 31-35.
- Prior, R., Maxwell, I., Szabó, M., & Seton, M. (2015). Responsible care in actor training: Effective support for occupational health training in drama schools. *Theatre, Dance and Performance Training*, 6(1), 59–71. <https://doi.org/10.1080/19443927.2014.993568>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university

- students: A review and. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Révész, G. (2001). Relationship between Mathematical, Musical and other Types of Talents. In G. Révész, *Introduction to the Psychology of Music* (pp. 160-167). New York: Dover Publications.
- Rickinson, B. (1998). The Relationship between Undergraduate Student Counselling and Successful Degree Completion. *Studies in Higher Education*, 23(1), 95–102.  
<https://doi.org/10.1080/03075079812331380522>
- Robb, A. E., Due, C., & Venning, A. (2018). Exploring Psychological wellbeing in a Sample of Australian Actors. *Australian Psychologist*, 53(1), 77–86.  
<https://doi.org/10.1111/ap.12221>
- Rogers, N. (1993). Person-Centered Expressive Arts Therapy. *Creation Spirituality*, 28–30.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375038-9.00274-0>
- Sadava, S. W., & Pak, A. W. (1993). Stress-related problem drinking and alcohol problems: A longitudinal study and extension of Marlatt's model. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 25(3), 446–464. <https://doi.org/10.1037/h0078841>
- Selye, H. (1950). STRESS AND THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME \*. *British Medical Journal*, Jun 17; 1(4667), 1383–1392.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21(23), R941–R945.  
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.030>
- Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 30(6). 855–863.
- Smith, T. (2010). On Somatic Acting. *Perfformio*, 1(2), 21–33.
- Snow, C. P. (1990). The Two Cultures. *Leonardo*, 23(2/3), 169-173.
- Sternbach, B. D. J. (2008). Stress in the Lives of Music Students for social interactions . From the simple logic. *Music Educators Journal*, 42–29.
- Șerban, E. (2018). *Particularitățile creației actoricești de la scenă la universul media*. „I.L.Caragiale” București.
- Thomson, P., Keehn, E. B., Gumpel, T. P. (2009). Generators and Interpreters in a Performing Arts Population: Dissociation, Trauma, Fantasy Proneness, and Affective States. *Creativity Research Journal* . 21 (1). 79-91
- Van Boven, L., & Ashworth, L. (2007). Looking forward, looking back: Anticipation is more

- evocative than retrospection. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(2), 289–300. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.136.2.289>
- Waters, I., Barker, K. K., Herr, G., Soklaridis, S., & Cassidy, J. D. (2009). Occupational strain and professional artists: A qualitative study of an underemployed group. *Arts & Health*, 1(2), 136–150. <https://doi.org/10.1080/17533010903031390>
- Wilson, J. H., Ryan, R. G., & Pugh, J. L. (2010). Professorâ€™“Student Rapport Scale Predicts Student Outcomes. *Teaching of Psychology*, 37(4), 246–251. <https://doi.org/10.1080/00986283.2010.510976>
- Wilson, S. (2000). Myths and Confusions in Thinking about Art/Science/Technology. *College Art Association Meetings*. New York.
- Winner, E. (2000). Giftedness: Current theory and research. *Current Directions in Psychological Science*. 9.5. 153-156.
- Surse online:
- 2017 Social Progress Index. (2017). Sursă online: [www.socialprogressindex.com/assets/downloads/resources/en/English-2017-Social-Progress-Index-Findings-Report\\_embargo-d-until-June-21-2017.pdf](http://www.socialprogressindex.com/assets/downloads/resources/en/English-2017-Social-Progress-Index-Findings-Report_embargo-d-until-June-21-2017.pdf), accesată 4.06.2018.
- 5rhythms. (n.d. a). 5rhythms Cosmology. Sursă online : <http://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/5rhythms-cosmology>, accesată 16.09.2013.
- 5rhythms. (n.d. b). Sursă online : <http://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/what-are-the-5rhythms>, accesată 16.09.2013.
- 5rhythms. (n.d. c). Sursă online : <http://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms>, accesată 16.09.2013.
- ADTA. (n.d.) About DMT. Sursă online : [http://www.adta.org/About\\_DMT](http://www.adta.org/About_DMT), accesată 11.09.2013.
- Airinei, C. (2010 a). Terapia expresivă. Sursă online : <http://www.la-psiholog.ro/info/psihoterapie-expresiva>, accesată 7.09.2013.
- Airinei, C. (2010 b). Psihologie umanistă. Sursă online : <http://www.la-psiholog.ro/info/psihologie-umanista>, accesată la 8.09.2013, 17:20.
- Airinei, C. (2010 c). Psihoterapie psihodinamică. Sursă online : <http://www.la-psiholog.ro/info/psihoterapie-psihodinamica>, accesată 8.09.2013.
- Anderson, M. (2007). *Intuition*. Sursă online : <http://artificial-intuition.com>, accesată 29.08.2015.

- Ascott, R. (2005, Noiembrie). Syncretic Reality: art, process, and potentiality. *Drain Magazine, a Journal of Contemporary Art and Culture*. Sursă online: [http://www.drainmag.com/content/NOVEMBER/FEATURE\\_ESSAY/Syncretic\\_Reality.htm](http://www.drainmag.com/content/NOVEMBER/FEATURE_ESSAY/Syncretic_Reality.htm), accesată 23.09.2015.
- Auden. (noiembrie 2008). 115 tipuri de psihoterapie. Sursă online: <http://www.aicisiacum.ro/index.php?topic=99.0>, accesată 6.09.2013.
- Bailee, A. (21.02.2012). *Dance Company Incorporates Cognitive Psychology Into Movement with 'Entity'*. (B. Abell, Editor) Sursă online: <https://thebottomline.as.ucsb.edu/2012/02/dance-company-incorporates-cognitive-psychology-into-movement-with-%E2%80%98entity%E2%80%99>, accesată 4.01.2016.
- Coman, H. (2009). *Creativitatea* [slideuri de prezentare]. Sursă online <http://www.psychiatry-psychology.ro/content/view/21/61/>, accesată 21.01.2014.
- COUNCIL OF ARTS ACCREDITING ASSOCIATIONS. (2009). An Overview of Health Issues for Performing and Visual Arts Students. March 1991. Sursă online : [https://nasad.arts-accredit.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/03/CAA-Health\\_Issues-2009.pdf](https://nasad.arts-accredit.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/03/CAA-Health_Issues-2009.pdf), accesată 5.05.2019.
- Christiansen, R. (30.04.2011). Lift the mind and the body will follow. *The Telegraph*. Sursă online: <http://www.telegraph.co.uk/culture/theatre/dance/8480719/Lift-the-mind-and-the-body-will-follow.html>, accesată 1.02.2016.
- Crittler, K.A., (n.d.) About Biodanza. Sursă online: <http://www.biodanzaforlife.com/about-biodanza/>, accesată 14.09.2013, 11:40.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). The Creative Personality. *Psychology Today*. Sursă online: <http://www.psychologytoday.com/articles/199607/the-creative-personality>, accesată 24.01.2014.
- Fladger, L. (n.d.). Dance Therapy and Authentic Movement. Sursă online: <http://www.lisafladager.com/dance-therapy-and-authentic-movement.html>, accesată 17.09.2013.
- Freyhoff, G. (2013). The method Biodanza. Sursă online : <http://www.biodanza-online.de/index.php/en/about-biodanza/the-method>, accesată 14.09.2013.
- FRP. (2002). Depre Psihoterapie. Sursă online: <http://www.psihoterapie.ro/Desprenoi/Desprepsihoterapie.aspx>, accesată 6.09.2013.

- Goldstein, T. R. (19.01.2012). What, Cognitively, Does an Actor Actually Do? Sursă online: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-mind-stage/201201/what-cognitively-does-actor-actually-do>, accesată 11.09.2015.
- Goodtherapy. Org. (14.05.2013). Authentic Movement. Sursă online: [http://www.goodtherapy.org/authentic\\_movement.html](http://www.goodtherapy.org/authentic_movement.html), accesată 17.09.2013.
- Karakas, S. L. (2010, septembrie). Creative and Critical Thinking in the Arts and Sciences: Some Examples of Congruence. *Forum on Public Policy Online*(2). Sursă online : <http://eric.ed.gov/?id=EJ903469>, accesată 29.08.2015.
- Kim, J.-S. (2006). Introduction to Scientific Research. Stuttgart: IST, Univ. of Stuttgart. Sursă online : <http://www.ist.uni-stuttgart.de/education/courses/RMC/lec2-4.pdf>, 27.08.2015.
- Love, T. (1995, septembrie). Science and the Arts. *PhysLink Online*. Sursă online: [http://www.physlink.com/Education/essay\\_love.cfm](http://www.physlink.com/Education/essay_love.cfm), 6.08.2019.
- Moțoc, A. (2011). Neuronii-oglină – traducerea neurologică a empatiei și evoluției umane? Sursă online: <http://www.medicalstudent.ro/neurologie-si-psihiatrie/neuronii-oglinda-traducerea-neurologica-a-empatiei-si-evolutiei-umane.html>, accesată 21.01.2014.
- Movement Therapy Foundation. (n.d.) Types of Movement Therapy. Sursă online : [http://www.movementtherapyfoundation.org/MOVEMENT\\_THERAPY/TYPES\\_OF\\_MOVEMENT\\_THERAPY.html](http://www.movementtherapyfoundation.org/MOVEMENT_THERAPY/TYPES_OF_MOVEMENT_THERAPY.html), accesată 1.08.2013.
- Moyle, G. (2012). Performance in the spotlight: Exploring psychology in the performing arts. *InPsych*. Sursă online: <https://www.psychology.org.au/Content.aspx?ID=4987>, accesată 1.02.2016.
- NeuroRelay. (2012). Emoțiile definesc preferințele noastre: Ipoteza markerului somatic. Sursă online: <http://neurorelay.com/2012/05/31/emotiile-definesc-preferintele-noastre-ipoteza-markerului-somatic/>, accesată 20.01.2014
- Padraic, C.D., (n.d.). Biodanza, Science, Art & Love. Moving Arts Network. Sursă online: <http://www.movingartsnetwork.com/article/biodanza-science-art-love.html>, accesată 14.09.2013.
- Peay, P. (16.06.2010 ) Creativity Analyzed: Psychology of the Artist. Sursă online: [http://www.huffingtonpost.com/pythia-peay/creativity-analyzed-psych\\_b\\_612788.html](http://www.huffingtonpost.com/pythia-peay/creativity-analyzed-psych_b_612788.html), accesată 20.09.2013, 10:10.
- Psihogen. (2007) . Care este diferenta dintre consilierea psihologica si psihoterapie? Sursă online: <http://psihogen.ro/care-e-diferenta-dintre-consilierea-psihologica-si-psihoterapie.html>, accesată 6.09.2013.

- Psihomotor. (n.d.) În *DEX online*. Sursă online: <https://dexonline.ro/definitie/psihomotor>, accesată 1.04.2019.
- Psychology and Performing Artist*. (2016). Sursă online: <http://www.milwaukeeballet.org/about-us/dancer-health/psychology-and-performing-artist>, accesată 1.02.2016.
- Sarpe, A. (1995). Os sete poderes de transformação em Biodanza. *Vivência e Reflexão*. Sursă online : [http://www.escolabiodanzasrt.com/1/artigos\\_sobre\\_biodanza\\_482138.html](http://www.escolabiodanzasrt.com/1/artigos_sobre_biodanza_482138.html), accesată 14.09.2013.
- San Francisco School of Biodanza. (2007). Emotional Health. Sursă online: [www.biodanza.us/emotionalhealth.html](http://www.biodanza.us/emotionalhealth.html), accesată 14.09.2013.
- Straus, R. (10.08.2010). Marian Chace. *Dance Teatcher Magazine*. Sursă online: <http://www.dance-teacher.com/2010/08/marian-chace/>, accesată 11.09.2013.
- Stromsed, Tina. (n.d.) Authentic Movement. Sursă online: <http://www.authenticmovement-bodysoul.com/authentic-movement-body-soul-center/authentic-movement/>, accesată 17.09.2013.
- The Father of Actor Training: François Delsarte*. (2014, ianuarie 04). Sursă online: <http://rickontheater.blogspot.ro/2014/01/the-father-of-actor-training-francois.html>, accesată 30.10.2015.
- Tzanev, P. (2009). Psychological Approaches to the Art History. *Journal of Art Psychology* (01). Sursă online: <http://artpsychology.net/?cid=23&p=9>, accesată 20.10.2015.
- WHO (World Health Organization), (22 martie 2008). Depression. Sursă online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>, accesată la 4.04.2019.

#### **Surse video:**

- Castellucci, R. (Prod., Dir.). (2008). *Inferno, Purgatorio, Paradiso* [DVD]. Paris: *Arte France*.
- McGregor, W. (Dir.). (2010). *Random Dance: Entity* [DVD]. NY: *Tendu TV*.
- Shepard, K., Pick Ashcroft, I. (Prod.). (2012). *Survival Of The Fittest* [Episod serie tv]. *Breaking Pointe*. BBC Worldwide Productions.