

**CORP ȘI CUVÂNT  
ECHILIBRU ÎNTRE INSTRUMENTELE  
VERBALE ȘI NONVERBALE**

*Cătălina-Elena Mihăilă*

DOI 10.46522/CT.2023.01.05

**Abstract:**

*Body and Word*

*Balance between verbal and nonverbal instruments*

Starting from the written word, we can discuss a word spoken by the actor on stage that goes beyond the level of perfected sound and ends up being emitted with an inner meaning. Thus, the viewer enjoys a soundscape enriched by meaning. What happens, however, when nonverbal elements do not validate this word? How do we explain and solve unintended communication in order to reach effective communication?

**Keywords:**

*intention, overcoding, inner coding, communication, parasitic thoughts*

**1. Noțiuni introductive**

**A**tunci când discutăm despre cuvântul rostit de actor pe scenă, putem distinge un înveliș sonor semnificativ care este *gândit, se însuflețește, se fințează* și capătă *identitate*. Astfel, prin asumare interioară se poate rosti un cuvânt perfecționat sonor și estetic care, prin intermediul elementelor paraverbale, capătă coordonate raționale, logice, afective și, totodată, specificitate. Putem semnala existența unui cuvânt organic, viu, veridic, convingător și care poate invita prin rostire la identificare și empatie.

Prin definirea și mobilizarea unicii coordonări care, pe de o parte, pune în mișcare instrumentele și, pe de altă parte, le conferă valoare expresivă, se dobândește un parcurs prin care instrumentul vocal capătă atât rezonanțe și adevăr lăuntric, cât și susținere și validare din partea componentei vocale. Aceasta îi permite cuvântului să transmită valențe raționale, afective și particularități corespunzătoare personajului interpretat. Sub amprenta tipului de pregătire propus, se pot observa însă discrepanțe în decodarea întregului mesaj pe care îl transmite actorul. Este un caz concret care a invitat la o explorare mai detaliată a universului lăuntric creator și a preciziei reprezentării acestuia la nivel expresiv. Studentul ajunge la o vorbire care depășește nivelul de sunet, devenind credibil, firesc și bine interiorizat. În contextul unei perspective de ansamblu a elementelor de expresie, se observă o confirmare optimă și eficientă în expresivitatea cuvântului oferită de elementele vocale. Problema apare, în schimb, la expresivitatea la nivel nonverbal, ce alterează, desigur, mesajul deopotrivă vocal și verbal. Discuțăm, mai exact, despre interpretarea unui monolog de către un student, extras din *Ursul* de Anton Pavlovici Cehov. Alegerea textului a avut ca scop, pe lângă asumarea mecanismului de interiorizare necesar vorbirii scenice, abordarea unei tipologii temperamentale, colerice, discutând, totuși, despre un student destul de plat în exprimare și expresivitate. Calmul său specific și lipsa vitalității nu îi permiteau acestuia să își valorifice instrumentele care, prin șlefuire tehnică, prezentau, desigur, unicitate, dar și o disponibilitate vocalică peste nivelul mediu. Prin repetiții în cadrul laboratorului de lucru, studentul respectiv a ajuns să redea stilul corespunzător tipologiei propuse și stările afective impuse de situația scenică. Prin implicare lăuntrică, s-a ajuns la un echilibru între interiorizare și expresivitate. Măinile, însă, erau exterme de relaxate și pozau frecvent în gesturi paralele. Chiar dacă nivelul căutat al cuvântului era prezent, aceste gesturi îi riscau receptarea și îi compromiteau esența bine filtrată lăuntric, privind „gesticulația, o vorbire mută”<sup>1</sup>. Și la nivelul posturii, se



1. Andrea Perrucci, *Despre arta reprezentației dinainte gândite și despre improvizație*, traducere de Olga Mărculescu, București, Editura Meridiane, 1982, p. 96.

putea observa o relaxare nefirească coordonatelor afective și fundamentului uman reprezentat. Prin indicații și observații, atenția lui s-a mutat asupra acestora, în detrimentul vorbirii. Precizăm faptul că vorbirea studentului devenise cea specifică personajului, cu toate implicațiile lăuntrice asumate și înmagazinate, depășind nivelul de formă fără conținut și oferindu-i receptorului posibilitatea de a empatiza. Se observă, așadar, o discrepanță între intenție și exprimarea acesteia.

Sunt cazuri în care se identifică prezența unei poluări la nivelul de formă sonoră a cuvântului prin dicție defectuoasă sau voce în care se simt nesiguranțe, ezitări sau o respirație artificială, combinată cu cea dobândită pe cale tehnică, situații în care se aplică binecunoscuta sintagmă: „a interpretat bine, dar a avut emoții“.

Putem considera drept imposibilă separarea totală a cuvântului de celelalte elemente în procesul de comunicare scenică. Chiar și în cazul teatrului radiofonic, când atenția și întreaga interpretare se bazează pe cuvântul rostit, se încearcă pe fundalul sonor – prin combinarea cu elemente sonore care sugerează spațiul de joc, acțiunea, efectul acesteia și a gestului – o comprimare, după cum putem aminti și în vorbirea teatrului pentru copii, în care se codează mai mult, mai precis și mai colorat sonor în expresia vocală și, implicit, în cea a cuvântului. Putem discuta despre o nuanță ilustrativă în exprimarea verbo-vocală printr-o capacitate de a reda, prin cuvântul rostit, imagini artistice în plan vizual.

Relația dintre gest și voce rămâne esențială în stabilirea unui raport funcțional între gest și cuvânt. Andrea Perrucci vorbește, în lucrarea sa citată anterior, despre aceasta, în contextul unei radiografieri a începuturilor conștientizării elementelor de expresie, plecând de la oratorie: „Trebuie, așadar, Vocii să-i urmeze Gestul, dar trebuie să iasă și să fie unite la vreme, și Gestul să asculte de Voce, ca nimic de prisos să nu existe; de aceea, Cesar Augustus îl îndeamnă pe Tiberius ca vorbind să folosească nu atât gura, cât mâinile; nu trebuie însă mâinile să stea în trândăvie, ci să fie folosite într-atât, cât să poată sluji ca să tălmăcească ideile, și ca să facă întru totul adevărat ca să tălmăcească ideile, și ca să facă întru totul adevărat ceea ce exprimă Vocea; și dacă și Chilon

zicea că în vorbire nu trebuie să se întrebuițeze mâinile, fiind asta un lucru de prostănac, să-i fie înțeleasă spusa bine; el vorbește de cumpănire, adică, să nu se miște prea mult"<sup>2</sup>.

Se discută, în acest context despre o măsură în completarea și folosirea elementelor nonverbale la nivel de manifestare fizică. Totodată, se face trimitere la ideea de unicitate în codare și coordonare lăuntrică a acestor instrumente.

Impedimentul întâlnit în plan practic și ideea comprimării ne îndreaptă atenția spre comunicarea nonverbală, de altfel, inseparabilă de cea verbală. Vocea, respectiv cuvântul, pot fi privite ca un tot unitar. Chiar dacă în comunicarea interpersonală uzuală se poate constata o separare în decodare a elementelor care produc neînțelegeri sau se rezumă la valorizări ale mesajului verbal în detrimentul celorlalte componente, în cazul actorului, se observă o problemă acută în gestionarea gestului, întrebarea „ce să fac cu mâinile?“ fiind una frecventă și cu istoric.

În acest context, vom căuta să descifrăm disfuncționalitățile apărute în procesul de validare, echilibrare și armonizare a elementelor expresive de reprezentare care însoțesc cuvântul. Această incursiune nu propune o îndepărtare de la cuvânt și rostirea sau rostuirea lui scenică. În planul scenic, precum și în cel al procesului de comunicare întâlnit în plan cotidian, un gest, o privire, o expresie facială, o lipsă de atenție de moment asupra posturii sau un derapaj vocal pot dărâma un cuvânt care nu este – atenție! – doar pronunțat, ci vine ca o necesitate de manifestare a laboratorului interior de creație. Astfel, în ideea eliminării sau ameliorării ipostazelor nonverbale care alterează decodarea, debusolează receptorul sau conduc spre pierderea atenției, vom încerca să deslușim conceptul de paternitate a codării și de unitate a decodării. În acest caz, ne interesează gestionarea interiorizării care conduce mijloacele de expresie și contextul în care aceasta transmit semne sau semnale care sunt în afara celor codate.



2. *Ibidem.*

## 2. Verbal și nonverbal

Universalitatea expresivității elementelor nonverbale este sesizată de Charles Darwin, care consideră că „aceeași stare psihică este exprimată în toată lumea cu o uniformitate remarcabilă, o dovadă a strânsei asemănări a structurii corporale și a dispoziției mintale a tuturor raselor omenești”<sup>43</sup>.

Comunicarea verbală se bazează pe transmiterea unor semne și semnale atât prin însuși cuvântul, cât și prin sunetele prin care se formează. Conceptul de semn „are asociat un concept referitor la realitatea exterioară. Sunetele ce se aud când cineva pronunță cuvântul «promisiune» (sau literele așternute pe hârtie) semnifică o obligație morală asumată”<sup>44</sup>. În ceea ce privește componenta nonverbală, ea poate fi definită drept „interacțiunea umană bazată pe transmiterea de semnale prin prezența fizică și/sau prin comportamentele indivizilor într-o situație socio-culturală determinată”<sup>45</sup>. Astfel, adaptarea elementelor nonverbale la situația scenică și a comportamentului corespunzător personajului reprezintă un reper în alegerea și manifestarea acestora.

Componenta nonverbală prezintă o gamă variată de instrumente care definesc prezența scenică a personajului. De la culoarea costumului îmbrăcat de actor care, prin ceea ce transmite, vine să completeze și să se contopească cu interpretarea caracterului dramatic, culorile folosite în conceperea acestuia, până la o simplă ridicare de sprânceană, aceste elemente au o putere și o valoare expresivă mai mare decât cea a cuvântului. Valoarea cuvântului vine nu numai prin esențializarea lui prin filtrare lăuntrică, ci și prin acordarea cu tot ce însumează comunicarea nonverbală. Prin capacitatea sa de a transmite emoțiile emițătorului, cuvântul rostit depășește nivelul de sunet, respectiv semn, atât prin sincronizare și confirmare cu partea nonverbală, cât și prin consolidarea sonoră bazată pe elementele vocalice.



3. Apud Septimiu Chelcea, Loredana Ivan, Adina Chelcea, *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura. Cuvintele nu sunt de-ajuns*, București, Editura Comunicare.ro, 2008, p. 23.

4. *Ibidem*, p. 30.

5. *Ibidem*.

Una dintre primele clasificări ale structurii elementelor comunicării nonverbale datează din anul 1956 și a fost consemnată de J. Ruesch și W. Kees; ea prezintă, dintr-o perspectivă mai vastă și diversificată, căile specifice acestui tip comunicațional: „a) limbajul semnelor (*sign language*), incluzând gesturile; b) limbajul acțiunilor (*action language*), incluzând mișcările corpului implicate în diferite activități (de exemplu, hrănirea, alergarea); c) limbajul obiectelor (*object language*), care încorporează dispunerea intenționată sau neintenționată a obiectelor în spațiu în vederea utilizării lor”<sup>6</sup>.

Ruesch și Kees nu discută, în schimb, despre existența paralimbajului și a cronemicii<sup>7</sup>. Cu toate acestea, pentru înțelegerea comunicării întregului produs scenic, această delimitare susține importanța fiecărui element folosit (elemente de scenografie, de exemplu), cu precizarea că acestea fac parte, alături de toate aspectele de reprezentare implicate, din comunicarea intenționată, fiecare element scenic fiind propus cu intenția de a fi folosit în acțiune sau cu scopul de a se încadra în mesajul global de comunicare scenică.

În ceea ce privește artistul dramatic, sunt elementare în transmiterea „kinezică”, respectiv în limbajul corporal: „oculezică”, „vocalică”, „proxemica”, „cronemica”. Limbajul corporal implică ipostazele trupului pus în mișcare, expresivitatea feței, oculezica implică privirea, proxemica se referă la spațiu și utilizarea acestuia, iar cronemica la timp, perceperea acestuia și folosirea lui<sup>8</sup>.

Prin aducerea în scenă a unor ticuri personale ale actorului sau prin prezentarea unor gesturi, mișcări, expresii faciale se poate ajunge la o nedecodificare echivalentă unui cuvânt neinteligibil sau rostit prin propria manieră. Astfel, se discută despre „utilizarea conștientă” a unor semne<sup>9</sup> și despre „mesaje nonverbale ce rămân nedecodificate și nu



6. *Ibidem*, p. 40.

7. V. *ibidem*.

8. V. *ibidem*, p. 42

9. Loredana Ivan, *Cele mai importante 20 de secunde în comunicarea nonverbală*, București, Editura Tritonic, 2009, p. 77.

determină niciun fel de reacție<sup>40</sup>. Dincolo de asumarea lăuntrică necesară în codarea mesajului verbal și în cazul celui nonverbal, acestea având o cauzalitate și o proveniență organice, putem discuta despre control continuu între intenție și ceea ce se receptează.

Chiar dacă vorbim de nenumărate repetiții ale gestului și ale cuvântului rostit, acestea au nevoie să prezinte „un echilibru dintre previzibil și imprevizibil<sup>41</sup> și, totodată, prin conviețuirea lor în amplul proces de comunicare, trebuie să nu se suprapună (*semn pe semn se anulează, pleonasm*), evitând redundanța, „excesul de semne raportat la numărul minim necesar pentru transmiterea informațiilor în mod optim<sup>42</sup>”.

### 3. Intenția și comunicarea neintenționată

În cazul comunicării verbale și a cuvântului memorat, intenția reprezintă un reper în definirea formei rostite a acestuia. În continuarea acestei presupoziii, literatura de specialitate consemnează că „[î]nainte de a formula întrebarea «Ce spun?» sau «Cum spun?», un bun comunicator trebuie să se concentreze pe scop<sup>43</sup>. Iată că aceste două întrebări care apar (*cum* să spun din punctul de vedere al pronunției prin coordonarea elementelor vocale și verbale și *cum* spun din punctul de vedere al unui cuvânt expresiv și pregătit pentru empatie) pot fi contopite prin afirmarea scopului bine înțeles, descifrat și asumat.

Ideea de codare la nivel de expresie sau la cel de înmagazinare lăuntrică susțin, după cum am precizat și mai sus, conceptul de comunicare intenționată. Intenția, motivația scenică este instrumentul determinant al codificării. Lipsa acesteia poate propune scenic un gest și un cuvânt care rămân la nivel de execuție ori sonoră, ori fizică. Se poate considera că fiecare creație scenică pornește de la intenționalitatea care materializează ceea ce se dorește a fi comunicat.



10. *Ibidem*, p. 76.

11. *Ibidem*, p. 22.

12. *Ibidem*, p. 23.

13. Irina Stănciugelu, Raluca Tudor, Adriana Tran, Vasile Tran, *Teoria comunicării*, Editura Tritonic, București, 2014, p. 245.

Dincolo de convergența elementelor utilizate în comunicare, putem discuta despre o capacitate a actorului de a se privi din afară, despre un control asupra impresiei create prin expresie. Discrepanțele care pot apărea între impresie și expresie pot fi încadrate în comunicarea neintenționată. În acest caz, destul de frecvent, se poate discuta despre influența componentei inconștiente și involuntare ale comunicării nonverbale, actorul transmițând, de fapt, starea lui personală sau aspecte ce țin de personalitatea și sinele lui.

Se poate discuta, de asemenea, de o comunicare asimetrică, mai ales în cazul receptării creației actoricești, dacă vom considera că actorul apare ca într-o vitrină, fiecare instrument al acestuia fiind supus atenției spectatorului. Chiar dacă luăm în calcul acuratețea gândului și jocul conștient, acest tip de comunicare neintenționată apare „atât timp cât emițătorul este conștient doar de un flux informațional, iar interlocutorii săi analizează și fluxul informațional paralel”<sup>14</sup>.

În contextul în care definește comunicarea prin ideea de teatru, sociologul american, Erving Goffman propune două tipuri de abordări ale expresiei: „Expresivitatea individului (și ca atare, capacitatea sa de a crea impresii) pare să implice două tipuri de activitate semiotică radical diferită: expresia pe care o *dă* și expresia pe care o *transmite*. Prima se bazează pe simboluri verbale sau pe substitute ale acestora, folosite în mod declarat și exclusiv cu scopul de a transmite informația pe care el și ceilalți o atașează convențional acestor simboluri. Aceasta este comunicarea în sens tradițional și limitat. A doua activitate implică o gamă largă în acțiuni, pe care ceilalți le pot percepe ca simptomatice pentru actor, presupunerea lor fiind că acțiunea respectivă a fost efectuată pentru alte motive decât informațiile transmise astfel”<sup>15</sup>.

Din această perspectivă, putem discuta despre ceea ce se *dă* atunci când vorbim despre cuvânt și despre partea prin



14. Loredana Ivan, *Cele mai importante 20 de secunde în comunicarea nonverbală*, ed. cit., p. 50.

15. Erving Goffman, *Viața cotidiană ca spectacol*, traducere de Simona Drăgan și Laura Albușescu, București, Editura Comunicare.ro, 2003, p. 48.



care se *transmit* elementele nonverbale. Astfel, prin ceea ce transmite se poate discuta de comunicarea neintenționată. În contextul în care considerăm acest tip de comunicare neintenționată ca fiind semnalată prin partea nonverbală, trebuie să ne întoarcem la acea unică coordonare. În definitiv, prin nonverbal se transmit, alături de alte aspecte, emoțiile. Ne vom întoarce, astfel, la codarea interioară, constatând o codificare în afara celor intenționate la nivel de stare afectivă.

Dintr-o altă perspectivă, atenția cu privire la laboratorul lăuntric de codificare se îndreaptă către ideea de *control conștient*: „Precizăm deosebirea dintre semnal și indiciu. Ambele au calitatea de a informa și, după cum ne-o demonstrează studiul comunicării nonverbale, adeseori, aflăm mai multe lucruri de la și despre interlocutorul nostru prin indiciile ce scapă controlului conștient al emițătorului decât din semnalele pe care acesta le transmite cu bună știință”<sup>16</sup>.

Indiciul nonverbal transmis fără a fi conștient conduce spre conturarea ideii de comunicare neintenționată. În cazul actorului prezentat în debutul acestui capitol, chiar și conștient de ceea ce transmite, el nu a putut remedia problema expresivă. Ne putem îndrepta astfel demersul plecând de la ideea de extra-codificare emoțională, control și lipsa acestuia și, pe cale conștientă, depistarea provenienței lăuntrice a expresiei oferite. Mai simplu spus, vom căuta de la indiciul *de la și despre actor*.

Punctăm însă faptul că emoția decodată extra celei codificate afectează și cuvântul, și expresia acestuia. În plus, se influențează prin componenta afectivă semnificația lui de sine stătoare. Emoția va aduce modificări la nivel sonor, prin elementele paraverbale și, astfel, se va parazita mesajul verbal. „Deci nu-i nici un mister aici; cuvintele declanșează și generează emoții care influențează comportamentul”<sup>17</sup>. Totodată, „pragmatica și programarea neuro-lingvistică



16. Apud Loredana Ivan, *Cele mai importante 20 de secunde în comunicarea nonverbală*, ed. cit., p. 29.

17. Ștefan Prutianu, *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Iași, Editura Polirom, 2004, p. 46.

consideră cuvintele ca fiind instrumente ce acționează asupra minții și a sufletului oamenilor. Ele nu mai sunt doar simple mijloace de a realiza comunicarea<sup>18</sup>. Importanța și valoarea cuvântului în îndeplinirea acestor sarcini depinde, după cum am afirmat mai sus, de elementele care îl însoțesc eficient sau îl alterează.

#### 4. Surplusul de emoții în decodare

Raportându-ne la o stare conștientă și nu la una de transă a actorului în timpul actului de creație, după cum am expus în traseul de până acum, sesizăm prezența unui gând viu care suplonește ideea de gândire ca o verbalizare nerostită și justifică modul de a reacționa al personajului: lingvistic, extralingvistic sau nonverbal. Acest gând va apela memoria afectivă și așa se va ajunge la asumarea lăuntrică a stării emoționale aferente contextului scenic, cu toate aspectele care îl definesc. Până aici, demersul anterior propus nu e deficitar în precizia de a crea impresii. Goffman discută despre apariția impresiei în contextul asemănător jocului actoricesc: „Astfel, când un individ se prezintă în fața altora, va fi de obicei motivat să-și mobilizeze activitatea sa astfel încât să le transmită impresia pe care este interesat să o transmită<sup>19</sup>.”

Putem considera că un prim pas spre elucidarea ideii de extra-decodare emoțională ne este oferit tot de Goffman: „Mai degrabă fiecare participant își va reprima sentimentele reale imediat<sup>20</sup>.” Am dezbătut ideea de implicare reală la nivel afectiv în căutarea noastră doar din perspectiva de a comunica intenționat și sub amprenta unei alte identități. Despre starea reală și actuală a actului artistic în care se găsește actorul nu am discutat. Goffman notează ideea de reprimare în contextul unei singure identități. În cazul nostru, se poate discuta metaforic despre două identități sau, mai degrabă, despre una care încearcă să transmită prin coordonatele alteia. Putem considera, astfel, o poluare a stării cu scop



18. *Ibidem*.

19. Erwing Goffman, *Viața cotidiană ca spectacol*, ed. cit., p. 32.

20. *Ibidem*, p. 50.

artistic din partea actorului în momentul creației. Aceasta poate reprezenta o ipoteză pertinentă în practică, dacă ne reamintim cazul concret, și destul de frecvent, de la care am debutat în acest capitol. Un simplu răspuns la noua noastră pistă de căutare ar fi că elementele în plus codate se transmit pe cale inconștientă. Însă nu ne vom opri aici, pentru că lipsa unei gestionări corespunzătoare a tot ce înseamnă lume interioară a actorului nu poate să aducă o apetență în plus față de forma celor reprezentate. Ajungem, diametral opus abordării noastre de până acum, la ceea ce propune prin metoda sa Sorina Creangă. Propunerea ei este asemănătoare multor metode de rostire care sunt alcătuite mai mult pe baza teoriei și nu a practicii din perspectiva actorului și a căutării lui continue de a-și continua actul artistic chiar și în condițiile unei lupte interioare semnificative. Aceasta consideră că „atât în cânt, cât și în vorbire, stările afective puternice, de mare intensitate emoțională, trebuie simulate și nu trăite afectiv. Arta simulării reprezintă, și în cazul artiștilor lirici, și al celor dramatici, etalonul superior după care se măsoară gradele de profesionalitate. Artistul profesionist nu joacă stări emoționale pure, ci stări expresive de performanță, create printr-o tehnică expresivă de performanță suprapusă peste o tehnică verbo-vocală de performanță căreia trebuie să i se acordeze perfect”<sup>21</sup>.

Ideea suprapunerii celor două tehnici rezonează cu demersul nostru. Însă ideea simulării este mai potrivită pentru soliștii vocali. Sigur că nu mergem spre trăirism, ci spre firesc și credibil, pe un context interior autentic de generare a manifestărilor exterioare, spre o măsură între tehnic și expresiv. Părerile sunt împărțite și în cazul actorilor. În schimb, considerăm obligatoriu să precizăm o altă situație din planul practic. În cadrul studiilor de licență la specializarea Arta actorului, există un semestru la disciplina Vorbire scenică, nu Tehnica vorbirii, în care se studiază un ansamblu de stări, atitudini, sentimente. Chiar și în urma studierii și



21. Sorina Creangă, *Cântul și vorbirea de performanță*, București, Editura Universitară, 2005, p. 281.

însușirii elementelor de expresie specifice la toate nivelurile comunicării, forma nu reușește să fie convingătoare și organică. În schimb, ea este una general valabilă și recognoscibilă. Însă noi încercăm să căutăm nu doar acel nivel de *ca și cum* asemănător ideii de simulare, ci ne interesează mai degrabă ideea de *aici și acum*, care implică și această prezență a interiorului actorului.

Bazându-ne tot pe mecanismul propus de relația cauză-efect, ne vom îndrepta atenția asupra acestei stări reale sau de moment a actorului. Proveniența ei poate fi descoperită pe principiul asumării lăuntrice, parcurgând drumul invers („simțim emoții, pentru că gândim”<sup>22</sup>). Astfel, se identifică un gând care generează stare transmisă prin nonverbal.

„Simțul comun ne spune că emoțiile tulbură gândirea și ne îndeamnă să înlăturăm emoția pentru a gândi limpede”<sup>23</sup>. Adjectivul *limpede* poate îndrepta atenția spre o consecință de ordin interior, de această dată a contaminării gândului viu. Astfel, se poate nota o combinație a emoțiilor transmise prin prezența unui gând perturbator în pofida celui necesar exprimării scenice prin dubla codare sub incidența gândurilor.

Atunci când discutăm despre laboratorul de creație, putem considera că facem apel, de fapt, la limbajul intern definit în perspectivă psihologică ca „un fel de vorbire internă, ascunsă, asonoră («voce lăuntrică», «monolog interior»)”<sup>24</sup>.

Plecând de la „instrumentul gândirii”<sup>25</sup> și de la forma lui „automatizată”<sup>26</sup> în care acesta se poate ipostazia, putem depista una dintre cauzele posibile ale surplusului de emoție decodificată. Menționăm faptul că această premisă își are



22. François Lelord, Christophe André, *Cum să ne exprimăm emoțiile*, traducere de Mădălina Georgescu, Editura Trei, București, 2003, p. 335.

23. Septimiu Chelcea, *Emoțiile sociale: despre rușine, vinovăție, regret și dezamăgire*, București, Editura Tritonic, 2020, p. 24.

24. Tiberiu Buzdugan, *Psihologia pe înțelesul tuturor*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007, p. 72.

25. Ștefan Prutianu, *Antrenamentul abilităților de comunicare*, ed. cit., p. 72.

26. *Ibidem*.

proveniența tot din practică, atât din studierea propriului laborator de creație, cât și din cauzalitatea interioară și decodările acesteia întâlnite la studenții actori. Neîncrederea în sine, nesiguranța, anxietatea, rușinea sunt printre cele mai frecvente impedimente ce apar ca disturbatori ai mobilării interioare și au consecințe în manifestare. Dintr-o altă perspectivă, ideea de manifestare este definită ca „urmare a realizării în conștiință”<sup>27</sup>.

În vederea înțelegerii originii emoțiilor codate în afara celor intenționate, Septimiu Chelcea propune următoare ipoteză, care poate fi considerată un punct de plecare, dar și de reper: „Asemenea oricăror altor fenomene psihice, emoțiile nu pot fi înțelese fără cunoașterea mecanismelor neuropsihologice responsabile de producerea lor”<sup>28</sup>.

Literatura de specialitate aduce în discuție ca o cauză a stărilor descrise mai sus o serie de gânduri specifice care le produc. Se discută despre *gând automat*<sup>29</sup> sau *parazitar*<sup>30</sup>.

Transpunerea implică renunțarea la propria situație psihologică, atât de dinaintea actului artistic, cât și din timpul acestuia. Se poate discuta, astfel, nu doar despre o pregătire exterioară a instrumentelor de expresie, ci și de o pregătire și chiar o reeducare a laboratorului de creație lăuntric, astfel încât la nivel de receptare să fie percepute reprezentări deținătoare de esențe supuse intenției scenice.

## 5. Pregătirea și reeducarea laboratorului interior

În contextul unei preocupări generale și actuale referitoare la gestionarea mecanismului de funcționare lăuntric, sociologul Mihaela Stroe identifică ca prezente în societatea contemporană două tipare mentale distructive: „1. Tiparul



27. Florence Scovel Shinn, *Puterea cuvântului rostit și alte scrieri*, București, Editura Litera, 2019, p. 149.

28. Septimiu Chelcea, *Emoțiile sociale*, ed. cit., p. 20.

29. Jean Cottraux, *Terapiile cognitive. Cum să acționăm asupra propriilor gânduri*, traducere de Sergiu Ciocoiu, București, Editura Polirom, 2003, p. 252.

30. Joseph Messinger, *Cum să eliminăm ticurile gestuale*, traducere de Gabriela Petrilă, București, Editura Litera, 2016, p. 156.

mental de perfecționism. 2. Tipare mentale de creare de scenarii groaznice în mintea noastră<sup>431</sup>.

În cazul primului tipar, ideea de perfecționism poate să îi îndrume artistului preocuparea și atenția spre obținerea unei forme idealizate. Scenariile groaznice pot apărea prin intermediul acelor gânduri automate (*Nu știu cum, Nu pot, Cine știe ce o să zică colegul* etc.)

Diametral opusă stării în care se află actorul din perspectiva acestor tipare mentale impuse de societate și dezvoltate încă din primii ani de viață, vine perspectiva unui psiholog american: „Acțiunea pare să fie consecința unui sentiment, dar, în realitate, acțiunea este simultană cu sentimentul; prin repetarea acțiunii, aflate sub controlul direct al voinței, putem să controlăm indirect acest sentiment.// Astfel, în drumul suveran pe care pornim de bunăvoie, cel al entuziasmului, atunci când entuziasmul spontan ne părăsește trebuie să-l retrezim, să acționăm și să vorbim ca și cum ar continua să existe. Dacă un asemenea comportament nu vă face să vă simțiți mai entuziaști, atunci nimic nu va reuși.// Deci, pentru a căpăta curaj, purtați-vă ca și cum ați fi deja curajoși, cu o voință de fier, și cu o voință de fier, și cu siguranță curajul va înlocui teama<sup>432</sup>.”

Putem considera această stare de entuziasm și atitudinea propusă de aceasta ca fiind corespunzătoare pentru implicarea în actul artistic și o pistă creatoare unde se poate imprima și impune gândul viu.

Cunoașterea și autocunoașterea pot fi văzute în procesul artistic drept două instrumente primordiale. Însă, mai presus de acestea, poate fi considerată imaginația percepută de Einstein ca fiind „mai importantă decât cunoașterea<sup>433</sup>”. Importanța acesteia în actul artistic în vederea unei transpuneri



31. Mihaela Stroe, *Arta fericirii – tehnici comportamentale*, YouTube, consultat la 01.02.2023.

32. *Apud* Dale Carnegie, *Cum să vorbim în public*, traducere de Irina-Margareta Nistor, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2007, p. 15.

33. *Apud* Jeff Keller, *Atitudinea este totul*, traducere de Angelica Raluca Căliman, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2012, p. 43.

profunde și complete poate fi susținută prin felul în care o privește în comparație cu realitatea neurologul și psihiatrul dr. Dumitru Constantin Dulcan: „minte nu face diferență între imaginație și realitate”<sup>34</sup>. Așadar, prin prisma imaginației, se poate produce o resetare sau o reeducare a laboratorului de codare. O altă perspectivă care trimite spre valoarea imaginației în gestionarea laboratorului o privește pe aceasta drept „atelierul omului, foarfeca minții”. Este subliniat, așadar, și efectul pe care îl poate avea asupra minții.

Privind actorul prin intermediul a patru tipuri de ființă (ființa creatoare, ființa intuitivă, ființa de suflet și ființa autentică<sup>35</sup>), putem discuta despre o relaxare și reeducare, bazându-ne pe următoarea relație: „Transformare interioară ⇒ schimbare exterioară”<sup>36</sup>.

Astfel, se poate observa importanța unei astfel de purificări sau deconectări în contextul în care valoarea expresivă autentică a codării va veni ca un rezultat al acestei decuplări de la starea proprie de dinainte de spectacol sau din timpul creației.

Mai mult decât atât, putem discuta și despre *Transformare interioară* ↔ *schimbare exterioară*, în contextul în care șlefuirea la nivel tehnic îi va oferi artistului dramatic încredere, siguranță în propriile instrumente.

## 6. Deconectare – Conectare

Ideile de deconectare din propria stare reală și conectarea în vederea transpunerii la un alt context psihologic sub influența altor elemente umane definitorii ne invită spre conceperea de *gestionare a emoției* transmise, respectiv a stărilor trăite.

Din perspectiva programării neurolingvistice, este consemnat faptul că atunci „[c]ând e vorba de gestionarea stărilor, problema nu este că oamenii nu ar avea resursele



34. Dumitru Constantin Dulcan, *Arta fericirii. Creierul și emoțiile*, YouTube, consultat la 05.02.2023.

35. V. Vanessa Mielzareck, *Inteligența intuitivă: de la vis la realitate*, traducere de Teodora Despina Bișboacă, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2014, *passim*.

36. *Ibidem*, p. 45.

personale pentru a le gestiona<sup>37</sup>. Iată, deci, că posibilitatea actorului de a se reeduca în acest scop reprezintă o premisă pertinentă. În continuarea afirmației, se discută în gestionarea stărilor de o etapizare a abordării după cum urmează: „1. Înțelegerea stărilor. 2. Conștientizarea stării. 3. Modificarea stării. 4. Utilizarea stării<sup>38</sup>”.

Pe baza însușirilor expuse, este esențial că se poate ajunge la capacitatea de a „accesa puterea de care dispuneți pentru a învăța stări de învățare, stări de relaxare, stări pentru claritate, creativitate, curiozitate, respect, pasiune<sup>39</sup>”. O parte din aceste stări pot fi considerate necesare în procesul de creație.

Înainte de a discuta despre conectarea la tot ce presupune transpunerea în noua identitate, aducem în discuție necesitatea unei deconectări. Aceasta poate fi introdusă în pregătirea actorului pentru a comunica eficient și autentic și îi permite acestuia să se desprindă din cotidian, interesându-ne, astfel, o eliberare, o pregătire a gândului și, implicit, o stare care să îi permită punerea într-o altă situație. Se aduce, așadar, în discuție o serie de exerciții de relaxare, uneori chiar de refulare, tocmai pentru a fi capabili de a trăi starea ca esență și pentru a *simți* necesitatea și scopul fiecărui element de expresie.

Această reeducare își propune eliminarea automatismelor și îi oferă gândului parazitar posibilitatea de a se transforma într-un gând *creativ*. Ideea introducerii acestui tip de gând vine în vederea creării unui mediu oportun la nivel de gândire care să permită manifestarea gândului viu în generare și exprimare prin nealterarea monologului interior. În conturarea ideii că „[g]ândirea corectează imaginația<sup>40</sup> și previne, astfel, apariția acelor scenarii groaznice de care aminteam mai sus, gândul creativ, acea voce din fundal care prilejuiește prezența gândului viu al personajului, îi permite actorului



37. L. Michael Hall, G. Bodenhamer, *Manual de utilizare a creierului*, vol. I, traducere de Nicoleta Radu, București, Editura Vidia, 2013, p. 158.

38. *Ibidem*.

39. *Ibidem*.

40. Tiberiu Buzdugan, *Psihologia pe înțelesul tuturor*, ed. cit., p. 95.



să fie conștient și complet prezent atât în actul artistic, cât și în contextul posibilității apariției unor accidente sau schimbări spontane sau sub influența capacității partenerului de a improviza sau de a se bloca.

Tot sub înrâurirea automatismelor și ca o consecință a orelor nenumărate de căutări, descifrări și repetiții, putem discuta despre situații în care nervii artiștilor cedează. Astfel, sunt prezente momente în care indicațiile regizorale pot fi tratate într-un fel personal sau în care, sub efectul oboselii acute, efectul mesajului transmis este amplificat. Plecând de la acele tipare distructive, Mihaela Stroe aduce în discuție conceptul de „încurajare negativă”<sup>41</sup>.

Un instrument pe care îl putem considera util atât în deconectare, cât și în cadrul reprezentației scenice este autoreglajul, care propune „un fel de «autoconducere» ce produce o modulație optimă a comportamentului și activității psihice”<sup>42</sup>. Se poate vorbi, așadar, despre un *self-management* al actorului în scopul expresivității organice.

În urma deconectării prin exerciții de relaxare, resetare, creativitate, putem considera că actorul este pregătit și din punct de vedere lăuntric pentru codare. Gestionarea continuă a gândului rămâne valabilă, mai ales în cazul reprezentației artistice, când își fac apariția tracul, timiditatea, despre ale căror efecte expresive s-a consemnat în capitolul dedicat unei alte viziuni asupra tehnicii. În continuarea perspectivei care prezintă o oarecare preponderență a unui aspect logic, se poate discuta și despre utilizarea în învățarea textului și în cazul sarcinilor scenice despre o memorare logică și de durată.

Aplicarea în plan artistic a acestei perspective de eliberare și curățare lăuntrică propune o acuratețe a asumării și a unei credințe mult mai accentuate observate la nivel de reprezentare. Prin fundamentare lăuntrică, se simte necesitatea unui gest care, prin control la nivel exterior, reușește să fie expresiv și ușor recognoscibil. Se poate vorbi despre o prejudecată față de tinerii actori sau studenții din anii de început ai



41. Mihaela Stroe, *Arta fericirii*, site citat.

42. Tiberiu Buzdugan, *Psihologia pe înțelesul tuturor*, ed. cit., p. 148.

universității în ceea ce privește experiența de viață precară, ca mijloc de apelare atât la nivel de situații și de identificare cu acestea, cât și la nivel de bagaj afectiv însumat în memoria afectivă. Prin ideea de relaxare înainte de antrenament și de creare a unui mediu de lucru prielnic creației, se ajunge la rezultate impresionante, indiferent de vârsta artistului. Am putea discuta, într-adevăr, despre o lipsă a diversității experienței de viață, însă, la nivel de stări, sunt cazuri rare când unul dintre aceștia nu a experimentat-o. Ceea ce se poate observa, în schimb, este considerarea suficientă a formei și, totodată, într-o etapă incipientă, prezența unei reticențe din considerente ce par exagerate și, mai apoi, preluate, cu referire la o confundare a stărilor fundamentale.

Efectul acestei conexiuni poate fi sesizat și la nivel de prezență *fințată*, prin implicarea universurilor lăuntrice definitorii pentru ființa umană. Pornind de la ideea aceasta, putem îndrepta atenția spre energia necesară actului artistic al actorului. Prin menționarea acesteia, dorim să punem accentul pe o înțelegere necorespunzătoare a termenului de energie. De cele mai multe ori, lipsa energiei se soluționează din interior spre exterior. Energia la care facem referire vine ca o componentă specifică a temperamentului. Descoperirea de sine și, implicit, introspecția pot reprezenta instrumente în descoperirea actorului, care îi va determina evoluția și dezvoltarea și de care vor depinde, în mare măsură, performanțele artistice. În vorbire, de cele mai multe ori, lipsa de energie este înțeleasă ca o necesitate a unei agitații și precipitări manifestate la nivelul instrumentului verbal. Ideea de energie, sub amprenta conectării, depășește ideea de formă și vine, prin forța specifică a fiecărui personaj, în ajutorul definirii și caracterizării personalității acestuia.

## **7. Respirație și deconectare**

Respirația poate fi considerată un punct de reper nu numai în pregătirea exterioară, ci și în cea interioară a actorului. Prin reglarea conștientă a acesteia, se ajunge la un ritm normal de respirație care poate susține vorbirea. Totodată, această recalibrare are un efect benefic asupra interiorului, eliminând tensiunile care pot altera încărcătura necesară

actului artistic. Mai mult decât atât, ideea de concentrare asupra respirației poate fi considerată un pas important spre conectare și transpunere, mutând atenția. Exercițiul de relaxare și conectare cuprins în Tehnica Alexander dedicată actorilor este asemănător celor de deconectare prezentat în contextul tezei noastre. Ideea de „a-și lua timp“ cuprinsă în exercițiul acesta reprezintă un alt aspect crucial de înțeles și aplicat. Există situații în care gestul sau cuvântul este expediat foarte rapid, lucru care poate produce diverse dificultăți sau neînțelegeri în procesul de receptare și decodare. Exercițiul propus prezintă, de asemenea, efectul gândirii asupra respirației. „a. Închideți ochii și imaginați-vă că experiența pe care o aveți acum este extrem de plăcută. b. Luați-vă timpul necesar. c. Nu este nevoie să iasă perfect... d. Observați respirația. e. Acum, imaginați-vă că nu vreți să fiți acolo unde sunteți acum, că nu vă simțiți bine, poate sunteți puțin nesigur. f. Nu forțați. g. Încercați doar să vă conectați... h. Observați din nou respirația“<sup>43</sup>.

### 8. Auz și ascultare

Ascultarea reprezintă atât pentru actorul ipostaziat în rolul de receptor, cât și pentru spectator un instrument esențial decodării cuvântul rostit și, totodată, un element-cheie în fenomenul pe care îl propune empatia scontată ca nivel superior al unei optime și precise decodări pe plan fizic și lăuntric.

În ceea ce privește auzul, o fază incipientă în ascultare și înțelegere implică doar receptarea părții sonore a cuvântului, privită strict ca sunet, fără a-i pune în valoare coordonatele pe care dorește să le expedieze.

Ascultarea este considerată, sub aspect psihologic, o componentă pasivă a limbajului interior, alături de înțelegere<sup>44</sup>. Procesarea cuvântului rostit de actor în cadrul acestei ipostaze a limbajului lăuntric poate reprezenta transferul frazei în idee. În caracterizarea ascultării în rolul de receptor în



43. Anca Elisabeta Similar, *Studiu explorativ al dezvoltării artei respirației în practicile vocale scenice*, Cluj-Napoca, 2021, p. 183.

44. Tiberius Buzdugan, *Psihologia pe înțelesul tuturor*, ed. cit., p. 72.

comunicare a artistului dramatic se poate semnala ascultarea vie, care propune filtrarea replicii primite tocmai pentru a emite organic replica-răspuns. Astfel, putem discuta despre această ascultare ca un mijloc de codare a cuvântului, respectiv a celorlalte elemente implicate, sub prezența și influența unei reacții. Tipul acesta de comunicare poate fi tratat și ca un mijloc de conectare între partenerii de scenă care vizează un flux comunicațional optim codării și reprezentării.

O definiție mai aprofundată a comunicării ne poate permite să înțelegem ceea ce își propune, de această dată, o așa-numită conexiune de grup: „a comunica nu înseamnă numai a emite și a primi, ci a participa la toate nivelurile, la o infinitate de schimburi felurite care se încrucișează și interferează unele cu altele”<sup>45</sup>. Această deschidere oferită comunicării susține conexiunea despre care discutăm în cazul actorului și un model idealizat al nivelului spre care își propune să tindă comunicarea scenică. Se poate considera aceasta drept o ipoteză care implică necesitatea unei conexiuni de grup ce fundamentează întregul fenomen de comunicare interpersonală întâlnită scenic.

Acest tip de conexiune, realizat în urma deconectării individuale (deconectarea de la starea reală – conexiune de grup – conectare prin asumarea codării lăuntrice) depășește nivelul comunicării din planul realității. Expunem, contextual, ideea de conexiune care se realizează în scop artistic și presupune o acceptarea a partenerilor în detrimentul problemelor reale existente. Se poate considera un exercițiu de consolidare a grupului în ideea de echipă sub premisa unei unități de grup susținută de o intenție comună – produsul artistic. În completarea acestui concept de conexiune de grup, comunicarea poate deveni mai mult decât comunicare și îi propune actorului, pe de altă parte, să își deschidă sufletul, „fînța zidită”<sup>46</sup>, tot în maniera unui obiect artistic. Prin aducerea în discuție



45. *Apud* Irina Stănciugelu, Raluca Tudor, Adriana Tran, Vasile Tran, *Teoria comunicării*, ed. cit., p. 33.

46. Matei Vișniec, *Caragiale e de vină. Despre tandrețe. Teatru vag*, București, Editura Humanitas, 2019, p. 131.

a acestui concept, pe care îl interpretăm ca fiind raportat la neeliberarea manifestării vocii lăuntrice, considerăm omul o dublă ființă. Plecând de la aceasta, putem consemna o perspectivă asupra impresiei în pofida exprimării complete și complexe a Sinelui – o reprimare posibil provenită tot din automatism prin rigorile societății și o *zidire* tot prin prisma gândului parazitar. Putem vorbi, în acest sens, despre gândul automat care apare în mintea actorului tot dintr-o neexprimare a sinelui prin intermediul actului artistic, o neexprimare care poate proveni din lipsa încrederii în sine, a stimei și a iubirii de sine.

### 9. Cuvântul *conectat*

Pornind de la întrebarea *Unde se duc cuvintele rostite scenic?*, putem discuta despre o conștientizare a valorii acestora. Cuvintele rostite ajung „[l]a nivel subconștient”<sup>47</sup>, beneficiind de o *înmagazinare* în universul lăuntric al spectatorului. În ceea ce privește puterea acestui cuvânt vocalizat, ne putem raporta la ideea de teatru ca influență.

Cuvântul *conectat* propune, dincolo de conectarea actorului la codarea artistică, o conectare cu logosul original, cu codarea originară, cu forma sonoră corespunzătoare acestuia și cu semnificațiile pe care le transmite.

În menționarea funcției cathartice prin eliberarea de starea reală, prin înmagazinarea lăuntrică a componentei raționale și afective și prin identificare, se poate discuta de o transpunere a artistului în planul personajului. Sub egida acesteia, se fundamentează o coordonare unică și care va genera, prin cauzalitatea de ordin interior, instrumentul expresiv. Se poate susține, astfel, un cuvânt rostit pe baza unor valențe lăuntrice și, mai mult decât atât, acesta se poate transmite printr-o validare în formă completă. Putem remarca aici ideea unei conectări a cuvântului cu celelalte elemente.

Ideea de *superioritate* poate rezulta și prin comparație cu vorbirea curentă, în care cuvântul nu se bucură de această



47. Ștefan Prutianu, *Antrenamentul abilităților de comunicare*, ed. cit., p. 16.

confirmare. De asemenea, se poate puncta în acest context o formă performantă sonoră a cuvântului în detrimentul cuvântului folosit în vorbirea uzuală. Ceea ce nu poate rămâne neamintit în contextul acestei perspective comparative (și comparatiste) este importanța firescului privitor la cuvânt, atât ca un efect al cauzalității lăuntrice, dar și ca un produs sonor șlefuit, însă care nu trebuie să fie pronunțat nici banal, nici teatral sau exagerat.

În concluzie, acest cuvânt conectat poate fi considerat ca unul validat de celelalte elemente de expresie și care face parte dintr-un proces de comunicare eficientă. Acest lucru este valabil, cu precădere, atunci când discutăm despre jocul actoricesc cerut în cazul dramei. Dacă vorbim despre comedie, elementele de expresie sunt voit în contrapunct tocmai pentru a surprinde efectul comic prin discrepanța dintre aparență și adevăr.

## **Bibliografie**

- BUZDUGAN, Tiberiu, *Psihologia pe înțelesul tuturor*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007.
- CARNEGIE, Dale, *Cum să vorbim în public*, traducere de Irina-Margareta Nistor, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2007.
- CHELCEA, Septimiu, *Emoțiile sociale: despre rușine, vinovăție, regret și dezamăgire*, București, Editura Tritonic, 2020.
- CHELCEA, Septimiu; IVAN, Loredana; CHELCEA, Adina, *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura. Cuvintele nu sunt de ajuns*, București, Editura Comunicare.ro, 2008.
- COTTRAUX, Jean, *Terapiile cognitive. Cum să acționăm asupra propriilor gânduri*, traducere de Sergiu Ciocoiu, București, Editura Polirom, 2003.
- CREANGĂ, Sorina, *Cântul și vorbirea de performanță*, București, Editura Universitară, 2014.
- GOFFMAN, Erving, *Viața cotidiană ca spectacol*, traducere de Simona Drăgan și Laura Albulescu, București, Editura Comunicare.ro, 2003.
- HALL, L. Michael; BODENHAMER, Bob G., *Manual de utilizare a creierului*, vol. 1, traducere de Nicoleta Radu, București, Editura Vidia, 2013.

- IVAN, Loredana, *Cele mai importante 20 de secunde în comunicarea nonverbală*, București, Editura Tritonic, 2009.
- KELLER, Jeff, *Atitudinea este totul*, traducere de Angelica Raluca Căliman, București, Editura Curtea Veche, 2012.
- LELORD, Francois; ANDRÉ Cristophe, *Cum să ne exprimăm emoțiile*, traducere de Mădălina Georgescu, București, Editura Trei, 2003.
- Messinger, Joseph, *Cum să eliminăm ticurile gestuale*, traducere de Gabriela Petrilă, București, Editura Litera, 2016.
- MIELZARECK, Vanessa, *Inteligența intuitivă: de la vis la realitate*, traducere de Teodora Despina Bișboacă, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2014.
- PERRUCCI, Andrea, *Despre arta reprezentării dinainte gândite și despre improvizatie*, traducere de Olga Mărculescu, București, Editura Meridiane, 1982.
- PRUTIANU, Ștefan, *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Iași, Editura Polirom, 2004.
- SCOVEL SHINN, Florence, *Puterea cuvântului rostit și alte scrieri*, traducere de Carmen Ștefănescu, București, Editura Litera, 2019.
- SIMILAR, Anca Elisabeta, *Studiu explorativ al dezvoltării artei respirației în practicile vocale scenice*, Cluj-Napoca, 2021.
- STĂNCIUNGELU, Irina, *Măștile comunicării; de la etică la manipulare*, București, Editura Tritonic, 2009.
- STĂNCIUNGELU, Irina, Tudor, Raluca, Tran, Adriana, Tran, Vasile, *Teoria comunicării*, București, Editura Tritonic, 2014.
- VIȘNIEC, Matei, *Caragiale e de vină. Despre tandrețe. Teatru vag*, București, Editura Humanitas, 2019.

## **Materiale video**

- STROE, Mihaela, *Arta fericirii – tehnici comportamentale*, YouTube.
- DULCAN, Dumitru Constantin, *Arta fericirii – creierul și emoțiile*, YouTube.