

# BLOCAJELE ACTORULUI. TEHNICI ȘI METODE ÎN DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII SCENICE

DOI 10.46522/CT.2024.02.12

**Ioan ARDELEAN PhD**

University of Arts Târgu Mureș, România  
ioan.ardelean2@gmail.com

## **Abstract:**

*The Actor's Blocks. Techniques and Methods  
in the Development of Scenic Creativity*

The book *The Actor's Blocks. Techniques and Methods in the Development of Scenic Creativity* by Elena Porea traces, observes, and investigates one of the major problems acting students encounter: *creative blocks*. The author explores the causes of these emotional, psychological, or physical blockages and proposes ways to overcome them through techniques inspired by Sanford Meisner and Michael Chekhov. The practical part includes exercises based on confidence, freedom of expression, the release of muscular tension or body rigidity, and artistic authenticity. The author emphasizes the importance of a safe environment (*nest*) and a pedagogy that harmoniously blends elements of psychological theory with theatrical practice. The book is a valuable resource for actors, educators, and directors and is designed as a guide to help actors overcome their blocks and cultivate their creative potential.

## **Keywords:**

*Blockages, Creativity, Emotions, Techniques, Authenticity*

Încă de la citirea titlului am fost intrigat. De ce blocaje? Se putea numi foarte bine inhibiții, limite, complexe etc. Dar când am ajuns cu lectura la subcapitolul *Concluzii* din *Capitolul II*, mi-am dat seama de ce autoarea s-a folosit de

acest termen și nu de altul. Domnia sa explică faptul că inhibițiile, complexe sunt „mai degrabă atribuite unui alt tip de demers, cel terapeutic, al psihologului [...]” (p. 125). Deși procesul de predare a artei actorului include și o dimensiune psihologică, mentorul-pedagog nu are rolul de psiholog sau terapeut, iar un exercițiu realizat necorespunzător poate genera rezultate negative, cu efecte nefaste asupra studentului. De aceea, responsabilitatea profesorului este imensă și el „trebuie să dea dovadă de aceleași calități pe care le cultivă în student” (p. 121), ba chiar mai mult, „trebuie să aibă o privire interogatoare asupra unor posibile dezechilibre, derivate din această dificultate întâmpinată în procesul de învățare, pentru a nu le accentua în lucrul cu studentul” (p. 49), afirmă Elena Pirea. Mentorul-pedagog trebuie să exploreze blocajele împreună cu studenții și să caute să gestioneze prin mijloace specifice artei scenice atât atingerea *fluxului* pe scenă, cât și dezvoltarea încrederii și dobândirea libertății de exprimare ludică. Așadar, reflectând la acest termen, mi-am dat seama că nu se putea alege unul mai bun pentru ceea ce autoarea și-a dorit să cerceteze de-a lungul acestei lucrări.

Un alt punct forte al cărții este accentul pus pe legătura dintre corp și emoție. Elena Pirea argumentează că multe blocaje mentale sau emoționale se manifestă fizic, sub forma tensiunilor musculare sau a rigidității. Ea recomandă exerciții de eliberare corporală, inclusiv tehnici de lucru inspirate din biomecanica lui Vsevolod Meyerhold, explorările fizice ale lui Jacques Lecoq și *gestul psihologic* și *centrul imaginar* ale lui Michael Cehov.

Cartea *Blocajele actorului. Tehnici și metode în dezvoltarea creativității scenice* reprezintă o contribuție remarcabilă atât în domeniul pedagogiei teatrale, cât și în cel al dezvoltării personale și după cum afirmă Alina Nelega: „Cercetarea Elenei Pirea urmărește parcursul dezvoltării studenților în domeniul artei interpretării actricești, îmbinând resursele teoretice cu cele practice și creionând o metodă aplicată de pedagogie teatrală. Identificarea surselor blocajelor se face astfel în scopul de a ilumina posibilitățile de eliminare sau controlare a obstacolelor, un demers meritoriu care oferă practicienilor un fundament inspirat de lucru, iar teoreticienilor, o privire avizată la mecanismele subtile care determină și conduc creativitatea

actorului. Se desprinde astfel un drum propriu, original de antrenament, un model de lucru reproductibil nu numai în spațiul academic al învățământului vocațional, dar și pe parcursul carierei artistice a interpreților de scenă“.

În partea a patra a acestei lucrări autoarea ne descrie cu lux de amănunte antrenamentul despre care vorbește Alina Nelega și pe care Elena Pirea îl urmează cu studenții „în acest proces de depistare și acțiune asupra eventualelor blocaje“ (p. 175). *Atelierul – Puzzle și Atelierul – Foileton* sunt etapele prin care *ucenicul/ studentul la actorie* este supus unui proces de transformare, de re-naștere. Secundată de antrenamentul Meisner și Michael Cehov, Elena Pirea propune o serie de exerciții care să vină în ajutorul *ucenicului/ studentului actor*. Așadar, totul a pornit de la *Sindromul Nina Zarecinaia* despre care voi vorbi puțin mai târziu.

De multe ori, blocajele ne invită să ne oprim, să reflectăm și să căutăm o altă perspectivă. Ele sunt momente de stagnare care pot apărea în diferite aspecte ale vieții, fie că vorbim despre creativitate, emoții sau luarea deciziilor. Blocajele se manifestă ca o senzație de imobilitate, un sentiment că nu poți merge mai departe sau că nu găsești soluții. Da, cauzele blocajelor pot varia – de la stres și oboseală, la frică sau incertitudine și nu pot fi controlate în totalitate, dar le putem cerceta, „căci principalele noastre unelte de explorare sunt tocmai memoria afectivă și învățarea emoțională“ (p. 80), conchide Elena Pirea.

Așadar, abordarea unui blocaj cu răbdare și deschidere poate transforma această experiență într-o oportunitate de creștere și auto-descoperire. Pe parcursul a patru capitole, autoarea își propune să investigheze și să rezolve una dintre cele mai mari probleme întâlnite de actori: *blocajele creative*. Încă din primul capitolul rezervat blocajelor, Elena Pirea ne familiarizează cu „ipoteza că există trei mari categorii de blocaje diferențiate, cu care se confruntă studenții pe parcursul celor cinci ani de studiu universitar teatral: *blocaje de intrare, blocaje de menținere și blocaje de ieșire*“ (p. 15).

Mi-a rămas în minte povestea de la subcapitolul *Cauze interne. Blocaje de încredere*, unde autoarea povestește despre candidata M care relatează despre un eveniment important al vieții sale. Toți participanții ascultau cu interes povestea lui M și părea că finalul va avea un deznodământ fericit.

Dar mare le-a fost surprinderea în momentul în care M și-a încheiat povestea cu următoarea propoziție: „și tata era mort în casă de două zile“ (p. 109). Elena Pirea a identificat acest blocaj drept unul de încredere. De aceea, autoarea subliniază importanța unui mediu de lucru sigur și deschis, în care actorii să se simtă încurajați să experimenteze, fără teama de a greși. Ea propune crearea unei atmosfere în care studentul să se simtă protejat. Un *cuib*, „o platformă protejată de expresie și în întâmpinare a blocajelor personale“ (p. 110).

În subcapitolul *Blocajul de exprimare: teama de a greși*, autoarea analizează diverse cauze ale blocajelor, de la frica de eșec și presiunea performanței, până la traume personale sau rigiditatea corporală. Pentru a veni în ajutorul studentului, ea îl asigură că, în procesul de creație, „nu există corect sau incorect, bine sau rău – există doar ceea ce funcționează și ceea ce nu funcționează în scenă“ (p. 114). Este foarte clar că emoțiile negative – frica, rușinea sau anxietatea – pot deveni piedici majore în procesul creativ. Și „cu foarte puține excepții, în travaliul parcursului lor artistic, actorii manifestă la început teama de greșeală, apoi trec prin faza demonstrativă și abia apoi, oboșiți de atâta rezistență, ajung să înțeleagă și să manifeste această libertate interioară în procesul lor de creație“ (p. 115), afirmă Elena Pirea.

Dar să revin la primul subcapitolul, *Sindromul Nina Zarecinaia*. Întreaga poveste a acestei lucrări are la bază acest personaj cehovian, Nina Zarecinaia. Ea simbolizează blocajele emoționale și psihologice ale actorului, similare cu dificultățile și vulnerabilitățile pe care le trăiește personajul pe parcursul piesei. Nina Zarecinaia este un personaj marcat de dorința de a reuși în teatru, dar și de teama constantă de a nu fi suficient de bună. La fel, un actor poate simți o presiune enormă în fața succesului sau a așteptărilor impuse de regizor, public sau chiar de sine însuși. Nina Zarecinaia pornește ca o tânără idealistă, dar confruntările din viața personală și profesională îi zdruncină încrederea. Actorii pot experimenta momente similare, în care îndoiala de sine devine o barieră majoră în procesul creativ. Nina Zarecinaia visează să devină o mare actriță, dar întâmpină dezamăgiri care o fac să realizeze distanța dintre vis și realitate. Actorii, conform Elenei Pirea, pot trăi un blocaj atunci când se compară constant cu un ideal de perfecțiune sau cu alte modele.

A conștientiza, a înțelege sursa blocajului este primul pas spre depășirea lui. Elena Pirea subliniază că, uneori, actorii nu reușesc să intre în pielea personajului din cauza unui blocaj interior, iar acest lucru îi împiedică să fie autentici pe scenă, la fel cum Nina oscilează între dorința de a performa și fricile ei.

Paralela, pe care a creionat-o Elena Pirea, între personajul cehovian și actor i-au călăuzit pașii spre a juxtapune blocajele personajului și blocajele actorului și, astfel, să dezvolte o întreagă teorie și antrenament de pregătire al actorului, care are la bază depistarea, conștientizarea și rezolvarea blocajelor actorului. Autoarea își susține acest demers, făcând referiri la opera lui Jaak Panksepp și Lucy Biven, profesori și neurologi de psihologie comportamentală, la conceptul, *raportul de aur*, al profesorului maghiar Mihály Csíkszentmihályi, la psihologia analitică a lui Gustav Jung care „oferă un cadru general de studiu asupra naturii problematice a comportamentului uman, spre deosebire de psihanaliză freudiană, care corelează orice simptom cu pulsionile sexuale ale individului“ (p. 32), după cum spune Elena Pirea.

Cartea, *Blocajele actorului. Tehnici și metode în dezvoltarea creativității scenice*, combină elemente din psihologie, pedagogie și teorie teatrală, oferind o abordare complexă și bine fundamentată. Ea este mai mult decât un simplu ghid – este un compendiu de cunoștințe, tehnici și exerciții practice care susțin actorii să-și depășească blocajele și să-și dezvolte potențialul creativ. Stilul autoarei este clar și prietenos, ceea ce face informația ușor de înțeles. Această carte este recomandată nu doar actorilor, ci și regizorilor, pedagogilor și tuturor celor care activează în sfera creației și interpretării artistice. Prin prisma tehnicilor și a exercițiilor propuse, ea devine un instrument esențial pentru oricine dorește să înțeleagă și să învingă blocajele care stau în calea exprimării artistice autentice.

Elena Pirea, *Blocajele actorului. Tehnici și metode în dezvoltarea creativității scenice*, Târgu-Mureș, Editura UArtPress, 2024, p.

© Ioan Ardelean, 2025. Acest articol este distribuit sub licența Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY).