

GESTIONAREA EMOȚIILOR UNUI ACTOR

DOI 10.46522/CT.2025.01.14

Adriana Burlacu, MA

University of Arts Târgu Mureș, Romania

adrianaburlacu12@yahoo.com

Abstract:

Managing an Actor's emotions

This study explores the role and management of emotions in the actor's creative and performative process, drawing primarily on personal experience and peer-based qualitative research. Focusing on moments such as performances, castings, and examinations, the article analyses how emotions manifest physically and psychologically, and how they can become either constructive or disruptive. By combining self-reflection, observation of fellow actors, and references to acting theory, particularly Stanislavski's approach, the study emphasizes the importance of individual strategies for emotional regulation. Emotions are understood as essential tools of the actor's craft, directly influencing presence, authenticity, and communication with the audience. The research highlights emotional awareness as a key component in achieving a balance between personal life and professional practice. Ultimately, the article argues that learning to manage emotions is fundamental to artistic growth and sustainability in acting.

Keywords:

*Actor's Emotions; Emotional Management; Acting Practice;
Stanislavski Method; Performance Experience*

Pot afirma, fără nicio urmă de îndoială, că nu mi-ar plăcea deloc dacă nu ar mai exista emoția de dinainte de un spectacol/casting/examen. Dacă știi cum să o controlezi și cum să o gestionezi, devine o emoție constructivă care te poate ajuta fără ca măcar să-ți dai seama. Sigur că se poate întâmpla și opusul dacă nu știi cum să „te porți” cu ea. Le dau dreptate celor care au afirmat faptul că dacă nu ai emoții înaintea unui spectacol, nu este bine. Nu mi s-a întâmplat până acum să nu am emoții și mă bucur când ele apar. Consider că este important ca fiecare să știe cum să le gestioneze și să nu încerce să aplice o metodă care poate funcționa în cazul unui coleg pentru că s-ar putea să îl încurve mai mult decât să-l ajute. Sigur că este un pic mai greu să știi cum să faci asta din prima, dar cu timpul îți dai seama ce funcționează în cazul tău și astfel, vei putea singur să gestionezi emoțiile care apar.

În cazul meu, emoțiile apar înainte de fiecare spectacol/casting/examen. Se manifestă diferit în funcție de ce eveniment urmează. Îmi transpiră mâinile, apar crampe în zona stomacului, uneori îmi tremură picioarele. În unele cazuri, aceste lucruri sunt mai accentuate. Uneori, emoțiile apar cu trei ore înainte de începerea spectacolului, alteori apar cu treizeci de minute înainte. Am descoperit ce pot face ca să le controlez și să le gestionez. Mă plimb, de cele mai multe ori prin scenă, mă concentrez pe respirație, îmi rezerv câteva minute în care stau singură cu gândurile mele fără prea mult zgomot în jurul meu și mă focusez pe ce urmează să fac. Încerc să îmi canalizez energia într-un singur loc și să mă gândesc la faptul că totul va fi bine. În cele mai multe cazuri, emoțiile încep să dispară treptat după ce am zis prima replică. Dacă prima replică nu există chiar la început de spectacol, dar există acțiuni pe care le fac, emoțiile se diminuează după primele acțiuni pe care le am de făcut. De fiecare dată, mă străduiesc să îmi gestionez emoțiile astfel încât ele să fie constructive și nu distructive. Este un lucru esențial pe care fiecare dintre noi cred că ar trebui să-l facă dacă își dorește ca lucrurile să funcționeze bine. Sigur că și acest aspect se învață în timp, important este să-ți dorești să-l aprofundezi și să descoperi cum poți face asta.

Așa cum am menționat și mai sus, în cazul fiecăruia dintre noi, emoțiile se manifestă diferit, astfel că și traseul lor este unul diferit. Am urmărit și am analizat ce se întâmplă cu colegii mei în momentul în care emoțiile își fac simțită prezența. Sunt unii dintre ei care, până într-un punct, nu aveau emoții deloc și au avut o mare surpriză în momentul în care acestea au început să apară. Nu știau exact cum să se raporteze și cum să le gestioneze și aveau o senzație ciudată. Apoi și-au dat seama că este absolut normal și că este important să nu se lase acaparați pentru a nu ajunge în punctul în care nu mai știu ce au de făcut. Cu timpul, s-au obișnuit, devenind ceva firesc. De altfel, unii colegi nu vor să recunoască faptul că au emoții, încercând să le ascundă atât de ei, cât și de persoanele din jurul lor. În momentul în care cunoști persoana din fața ta, este imposibil să nu-ți dai seama ce se petrece cu ea. Astfel că este greu să ascundă acest lucru. După ce avem o discuție în care îi explicăm respectivei persoane că nu este nimic greșit dacă ai emoții, că asta nu te face o persoană mai slabă și că este mult mai bine să le accepți decât să le negi, începe să conștientizeze că nu procedează tocmai bine și că poate ar fi mai benefic să recunoască și să caute cum să le controleze. Alți colegi apelează la anumite exerciții fizice care îi ajută, ascultă muzică în căști, stau singuri pentru câteva clipe pentru că și-au dat seama că asta funcționează în cazul lor. Sigur că aceste metode pe care le adoptăm se pot schimba la un moment dat, dar asta nu înseamnă că ele au fost greșite, ci înseamnă că de la un punct încolo, ai nevoie de altceva pentru a jongla cât mai bine cu emoțiile care apar, chiar și după mulți ani de experiență. Este absolut normal ca, în timp, nevoile noastre să se schimbe, mintea și corpul nostru să aibă nevoie de un alt tip de antrenament și tocmai de aceea, modul în care ne gestionăm emoțiile va fi altul. În plus, putem descoperi noi metode pe care le testăm și ne dăm seama dacă funcționează în cazul nostru sau nu.

Susțin faptul că este important ca fiecare să își găsească propria metodă prin care își gestionează emoțiile. De asemenea, încercarea de a acționa la fel cum acționează colegul nu cred că este benefică. Sigur, în unele cazuri poate funcționa, dar cred că de cele mai multe ori, nu se întâmplă asta,

moment în care apare frustrarea și apar întrebări legate de propria persoană. Procesul prin care trece fiecare persoană este unul diferit, aspectele de care se lovește, soluțiile pe care le găsește, întrebările pe care și le pune contribuie la rezultatul pe care persoana îl va dobândi, rezultat care poate fi sau nu pe placul ei. Nimeni nu garantează că rezultatul la care ajungi este cel mai benefic, dar încercând pe zi ce trece să descoperi ce te ajută, treptat vei ajunge într-un punct în care vei fi mulțumit de drumul parcurs și bineînțeles, de rezultat.

De asemenea, nimeni nu susține că este ușor să te lupți cu emoțiile care apar, mai ales cu cele care sunt destul de puternice. Poate că dacă ar fi ușor, nu ar mai exista niciun interes pentru a descoperi cum să le accepți și cum să le gestionezi. Recunosc faptul că nu-mi dau seama ce aș face dacă nu ar mai exista emoții. La început, nu aș ști cum să mă raportează, ar apărea întrebări la care nu aș avea un răspuns în acel moment, s-ar instala un soi de frică/panică și aș avea nevoie de cineva care să mă ajute sau cel puțin, să stea lângă mine și să mă asculte. După un timp, m-aș obișnui cu acest aspect, deși aș avea o senzație ciudată în continuare. Sigur că toate acestea s-ar întâmpla pentru că există obișnuința faptului că emoțiile se instalează în anumite momente și dispar treptat. Adică nu reprezintă o surpriză faptul că ele se instalează la un moment dat, este ceva normal cu care ne confruntăm destul de des.

Există momente în care emoțiile pot ajuta atât de mult încât spectacolul iese extrem de bine, poate mai bine ca niciodată. Totul depinde de felul în care jonglezi cu ele astfel încât să fie în avantajul tău. De altfel, se poate întâmpla ca emoțiile să te acapareze atât de tare încât să uiți replici sau să se declanșeze, din greșeală, un accident scenic. Astfel de situații pot apărea, dar cel mai bine ar fi să fie evitate dacă se poate sau cel puțin, să nu fie amplificate. Unele lucruri nu pot fi controlate, oricât de mult ne-am dori să o putem face și poate fi greu de acceptat.

Dacă vom căuta în DEX, vom găsi următoarea definiție a cuvântului „emoție”: „Reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului

față de realitate”¹. Din punctul meu de vedere, definiția este una care cuprinde, destul de bine, ceea ce înseamnă acest cuvânt, oglindește într-o mare proporție ceea ce simte o persoană în momentul în care apare emoția. Sigur, este o definiție concisă, dar care poate fi dezvoltată, adăugând detalii semnificative legate de reacțiile corpului, schimbările care se produc, durata și nu numai. Uneori sau poate de cele mai multe ori, este important să pornim sau să accesăm pe parcurs definiția cuvântului care stă la baza unei cercetări/lucrări pentru că este un punct de plecare de ajutor, fiind, de asemenea, și o modalitate prin care îți poți clarifica anumite aspecte pe parcursul cercetării. Chiar și în momentul în care ajungi într-un punct de poticnire, definiția corectă te poate ajuta să mergi mai departe și să nu abandonezi ceea ce ai început, crezând că ai atins toate punctele de interes sau că este suficient și că nu poți mai mult de atât. Eu am ales să accesez definiția cuvântului „emoție” mai târziu pentru că nu am simțit nevoia să fac asta la începutul lucrării, dorindu-mi să scriu din propria experiență și nu numai. Când am căutat semnificația cuvântului în dicționar, am simțit să fac asta, am simțit că este necesar și că mă poate ajuta. De asemenea, nu este obligatoriu să ne orientăm după definiția din DEX. Consider că este ceva ce poate fi de folos, dar la fel de bine, te poți lipsi de acest element dacă nu crezi că îți este de ajutor sau că nu aduce nimic nou sau în plus lucrării tale.

Sigur că în acest moment ne raportăm la emoțiile pe care le are un actor, dar toți oamenii trec prin astfel de clipe în anumite momente din viața lor. Emoțiile nu aparțin doar celor din acest domeniu, ci sunt valabile în toate cazurile în care un om se află într-o anumită situație care are o intensitate sau o miză mare. Este interesant de studiat cum se manifestă emoțiile în mai multe cazuri la oamenii din diferite domenii de activitate. De asemenea, se pot realiza interviuri cu oamenii respectivi în care aceștia să dezvolte ceea ce au simțit, stările prin care au trecut, cum au gestionat situația, iar mai apoi se poate realiza o statistică. Consider că ar lua naștere o



1. Vezi definiția cuvântului „emoție”, disponibilă la URL: <https://dexonline.ro/definitie/emo%C8%9Bie>, accesat în data de 02.09.2025

cercetare de interes public, având în vedere că foarte mulți oameni nu știu cum să-și gestioneze emoțiile, stările și așa mai departe. Astfel că fiecare porțiță le poate deschide o cale spre rezolvare și spre înțelegere. Sunt de părere că dacă avem posibilitatea de a ne ajuta reciproc, de ce să nu o facem? Nu avem nimic de pierdut, ci din contră.

Dacă până acum am scris despre emoțiile care apar înaintea unui spectacol/casting/examen, mai departe voi dezvolta aceeași temă, doar că dintr-o altă perspectivă. Mă voi raporta la emoții ca la reacțiile care apar și de care ne folosim zilnic în meseria noastră. Emoțiile reprezintă reacții complexe în care este implicat atât corpul, cât și mintea. Aceste reacții influențează modul în care percepem realitatea și mai apoi, felul în care reacționăm la ceea ce se întâmplă în jurul nostru. După cum afirmă psihologul american, Paul Ekman, emoțiile de bază sunt bucuria, tristețea, frica, furia, dezgustul și surprinderea. Bineînțeles că pe lângă aceste emoții de bază, există și emoții complexe care rezultă din combinații ale emoțiilor de bază sau rezultă din experiențele sociale. Sigur că în contextul actoricesc, emoțiile, de orice natură ar fi ele, devin instrumente pe care actorul le utilizează, învățând, în timp, cum să jongleze cu ele. Aceste emoții cuprind și funcții precum stimularea creativității, influențarea relațiilor interumane, luarea unor decizii rapide. În meseria noastră, emoțiile reprezintă materia primă a procesului creativ cu care actorul lucrează astfel încât să ajungă la un anumit nivel de înțelegere și aprofundare. După ce reușești să conduci fiecare emoție în avantajul tău, folosind-o în momentul potrivit, te poți juca cu emoțiile pentru a-ți dezvolta versatilitatea care reprezintă o calitate extrem de importantă a unui actor. O dată cu practica, acest lucru nu va mai fi atât de greu. Ceea ce este sigur este faptul că fiecare lucrează ghidat de ritmul său și de aceea, pentru fiecare persoană procesul este diferit. Important este ca fiecare să devină conștient de propriile abilități și aptitudini și să știe cum să-și valorifice calitățile. Din când în când, fiecare simte nevoia de validare, oricât de greu ar fi pentru unii să recunoască acest aspect. Simțim nevoia să ni se confirme faptul că munca noastră nu este în zadar.

Extrem de important este echilibrul între viața personală și viața profesională la care actorul lucrează o bună bucată de vreme. Uneori, acest echilibru se poate pierde atât de repede. Nu este ușor să lucrezi la el și să-l menții, este un proces de lucru cu propria persoană și nu avem, tot timpul, răgaz pentru asta. În momentul în care știi că ai lucrat atât de mult la acest echilibru și a venit momentul să îți dai seama cum să-l menții, munca ta este aproape pe deplin împlinită, dar dacă acest echilibru se destramă din cauza unei situații, a unui eveniment sau a unei persoane, se naște frustrarea și gândul că nu știi cum să gestionezi situația în care te afli. În acele momente, calmul de care trebuie să dai dovadă este extrem de important. Altfel, se nasc tot felul de stări care te afectează și te deconcentrează de la ceea ce ai de făcut.

Actorul înmagazinează situațiile prin care trece în viața de zi cu zi și se ajută de acestea dacă este cazul. Situațiile de viață prin care trec personajele dintr-un spectacol sunt aproximativ aceleași cu cele pe care le experimentează un om în fiecare zi. Dacă actorul trebuie să construiască o scenă care are o situație similară cu cea prin care a trecut, accesează memoria afectivă, aducându-și aminte cum s-a simțit în acel moment, cum a gestionat situația, stările prin care a trecut pentru a putea crea momentul cât mai real și sincer. Sigur că nu tot timpul se aseamănă într-o proporție mare, dar actorul se folosește de experiențele de viață pentru a-și crea un personaj sau pentru a crea o scenă dintr-un spectacol. De aceea, memoria actorului trebuie antrenată și ajutată să reziste o lungă perioadă de timp. Eu sunt de părere că pentru fiecare spectacol pe care actorul îl joacă, există în creier o cutiuță pe care o accesează în momentul în care are de jucat acel spectacol. Astfel că actorul nu confundă un text cu altul, o serie de gesturi cu altele și așa mai departe. Toate acestea sunt foarte bine „depozitate” în creier. Memoria actorului este într-o continuă dezvoltare, aceasta evoluează de la o repetiție la alta, de la un spectacol la altul, o dată cu trecerea timpului. Uneori te poate lua prin surprindere în momentul în care îți aduci aminte evenimente sau întâmplări pe care credeai că le-ai uitat. Sau dacă un spectacol se reia după câțiva ani, nu ai nevoie de prea mult timp pentru a-ți aminti textul. Deși credeai că l-ai uitat, el a rămas întipărit în minte într-un loc sigur.

Dozajul este extrem de important în momentul în care ne referim la transmiterea emoțiilor. Spectatorii experimentează împreună cu actorii emoții transmise de aceștia din urmă. Uneori, spectatorul vine să vadă un spectacol de teatru pentru a se relaxa, alteori pentru a uita de problemele din viața de zi cu zi și așa mai departe. Actorul trebuie să știe cum să-și dozeze energia astfel încât să susțină două ore de spectacol. Sigur, spectacolul poate dura mai mult sau mai puțin. Dacă, de exemplu, emoția este prea puțină, acest aspect ne poate duce cu gândul la faptul că actorul are o interpretare lipsită de veridicitate. Pe de altă parte, dacă actorul cade în extrema cealaltă și nu mai poate face diferența dintre sine și personaj, nu e bine. Există actori care, din dorința de a demonstra că sunt în stare să conducă personajul pe traseul format, fac mai mult decât e cazul, exagerând, adăugând, schimbând în spectacol o intenție crezând că vor fi mai apreciați decât ceilalți care nu au făcut toate aceste lucruri. De asemenea, sunt actori care rămân blocați în pielea personajului după încheierea spectacolului. Se comportă pe stradă exact cum se comportă personajul pe care tocmai ce l-au interpretat, vorbesc la fel ca el, merg ca el. Toate acestea din cauza faptului că și-au abandonat propria persoană și au uitat sau nu au putut să revină la ea după ce s-a terminat spectacolul. Cu acest aspect nu sunt de acord. Sigur, încerci cât de bine poți tu să intri în pielea personajului, să îi creezi, dacă este nevoie, un anumit mers, o anumită voce, o anumită postură, anumite gesturi, dar să nu uităm că tot de la propria persoană pornești în momentul în care începi construcția unui personaj. Pleci de la interiorul tău peste care adaugi alte straturi, care îți sunt sau nu la îndemână și astfel, creezi personajul în care te regăsești mai mult sau mai puțin. Asta nu înseamnă că te abandonezi total, uiți de tine, uiți cine ești doar pentru că ai de interpretat un anumit personaj care poate reprezintă un contre-emploi pentru tine. Bineînțeles că și acest aspect are legătură cu emoțiile pe care învățăm să le dozăm cât de bine putem pentru a rămâne într-un echilibru și pentru a nu aluneca în vreuna dintre extremele menționate mai sus.

Sunt actori care preferă să apeleze la imaginație mai mult decât la memoria afectivă. Este o metodă care funcționează și

care îi poate feri de vreo situație limită din care ar putea ieși greu. Imaginația unui actor este bogată, perspicace, antrenată, dar se poate ca, în unele cazuri, memoria afectivă să ofere mai mult ajutor pentru că situațiile sunt asemănătoare și inspirația vine din întâmplările din viața de zi cu zi. Până la urmă, alegerea aparține fiecăruia în parte care acționează după cum consideră că este mai bine.

Metodele găsite de K. Stanislavski sunt folosite și în ziua de azi de către profesori și studenți. Eu am lucrat după metodele lui și am scris, după cum le-am perceput și înțeles, despre ele. Pentru că am așternut mai sus câteva gânduri despre imaginație, voi continua în această direcție cu ceea ce am deprins din *Munca actorului cu sine însuși* scrisă de K. Stanislavski. Imaginația reprezintă un element destul de important pe care, după părerea mea, fiecare actor ar trebui să și-l dezvolte și să-l exploateze la maxim. Ea nu trebuie forțată, ci trebuie atrasă. După afirmațiile profesorului lui Stanislavski, există imaginație cu inițiativă și imaginație lipsită de inițiativă. Prima se dezvoltă fără eforturi și poate lucra în realitate și în vis, iar cea de-a doua prinde ușor ceea ce i se sugerează și apoi continuă să dezvolte. Actorii au nevoie de o imaginație activă și nu de una pasivă și astfel, datorită ei, se creează situații cărora trebuie să le găsească o rezolvare, sunt puși în fața a ceva nou, asta dacă dau frâu liber imaginației și chiar dacă își imaginează ceva ce nu poate exista în realitate, este un exercițiu foarte bun pentru a-și da seama cum reacționează în situații limită. De exemplu, o temă care are acțiune puțină necesită o muncă mai intensă a imaginației și, în acest fel, procesul de visare este mult mai intens, iar imaginația poate crea mișcare interioară, poate provoca un imbold lăuntric, viu, de acțiune. Ea ajută și la înprospătarea a ceva ce este uzat, iar fiecare acțiune de pe scenă și fiecare cuvânt rostit ar trebui să fie rezultatul activității juste a imaginației. Adică nimic din ceea ce este făcut pe scenă nu trebuie să fie realizat mecanic pentru că astfel, nu transmite nimic.

Mă întorc la ce am scris mai sus legat de memorie, dozaj, memoria afectivă. Pentru că am făcut referire la ceea ce a scris Stanislavski, voi continua tot în această direcție. Memoria emoțională este, de asemenea, un aspect despre care profesorul Tortov le-a vorbit elevilor săi: „Orice ai visa, orice ai trăi în

realitate sau în imaginație, vei rămâne întotdeauna tu însuși. Pe scenă nu te pierzi niciodată pe tine însuși. Acționezi întotdeauna în numele tău, al omului-artist. De tine, nu scapi niciodată. Dacă însă renunți la eul tău, atunci pierzi terenul de sub picioare și asta e cel mai îngrozitor lucru. Pierderea ta pe scenă e momentul după care trăirea se sfârșește dintr-o dată și începe jocul superficial. De aceea, oricât și orice ați reprezenta, trebuie ca întotdeauna, fără nicio excepție, să vă folosiți de sentimentul vostru personal. Încălcarea acestei legi este egală cu omorârea de către artist a personajului interpretat, lipsirea lui de un suflet viu, omenesc, singurul care dă viață rolului mort², afirmă acesta. Asta înseamnă că indiferent ce personaj ai de interpretat, nu te pierzi niciodată pe tine însuși. Cu toate astea, am auzit oameni care susțineau că în momentul în care ești pe scenă, uiți de restul lucrurilor din viața ta, nu mai există nimic altceva în afară de ceea ce se întâmplă pe scenă. Nu pot spune că sunt de acord cu asta pentru că, după cum susține și Torțov, din momentul în care s-a întâmplat pierderea ta pe scenă, trăirea se sfârșește și jocul devine superficial. Există trei elemente care creează punerea în scenă și care fac parte din stimulentele memoriei noastre emoționale: atmosfera, tema și împrejurările. De asemenea, lipsa de corespondență dintre punerea în scenă, starea sufletească și împrejurarea, poate duce la tulburarea sentimentului și la provocarea devierilor interioare. Pedagogul îi îndeamnă pe elevii săi să nu se gândească la ce sentimente trebuie să trăiască pe scenă, ci la condițiile care au provocat acele sentimente. Nu în ultimă instanță, actorii au nevoie de un orizont larg, au nevoie să cunoască din fiecare domeniu câte puțin pentru a putea da viață oricărui personaj care poate aparține oricărei perioade istorice.

Am creat un formular din dorința de a afla mai multe de la colegii mei despre cum se raportează fiecare la emoțiile care apar. Am compus mai multe întrebări la care aceștia au răspuns, majoritatea fiind obligatorii și astfel, am observat cât de diferit și, în același timp, cât de asemănător se raportează fiecare dintre ei. Părerile legate de unele aspecte sunt diferite,

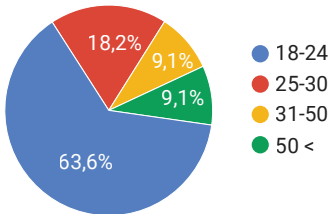


2. Konstantin Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, traducere de Raluca Rădulescu, Vol. 1, București, Editura Nemira, 2021, p. 209-210.

cea ce este absolut normal, dar ce este cert este faptul că nimeni nu și-ar dori ca emoțiile să nu mai existe și m-am bucurat să observ acest lucru. Existând diferențe de vârstă, cu atât mai mult a fost interesant să văd percepțiile în funcție de experiența profesională, dar și în funcție de experiența personală. Voi lăsa, mai jos, întrebările care au alcătuit formularul și pe baza răspunsurilor primite, voi realiza o analiză, iar pentru primele cinci întrebări, voi atașa graficele.

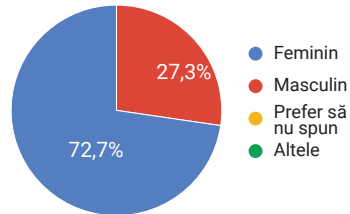
Vârsta

22 de răspunsuri



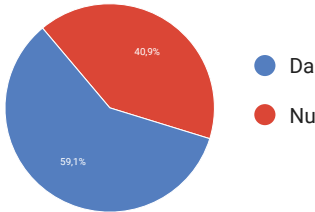
Genul

22 de răspunsuri



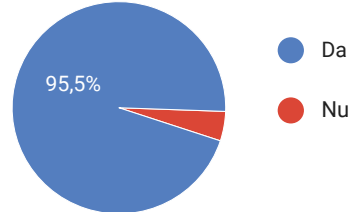
Sunteți încă student?

22 de răspunsuri



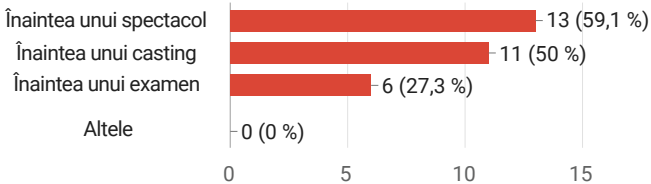
Ați avut/aveți parte de proiecte și în afara facultății?

22 de răspunsuri



În care dintre următoarele situații aveți emoții mai mari?

22 de răspunsuri



„Dacă aveți emoții, cum reușiți să le gestionați astfel încât să fie emoții constructive?”

Fiecare și-a dezvoltat sau își dezvoltă o metodă prin care să gestioneze emoțiile. Unii și-au dezvoltat un anumit mod de

a gândi care se focusează doar pe ceea ce au de făcut în acel moment, alții încearcă, de fiecare dată, să le gestioneze astfel încât să fie constructive. De asemenea, unii aleg să se retragă într-un colț, eventual să asculte muzică în căști. Exercițiile fizice, vocale și de respirație sunt de ajutor în cazul unor colegi pentru că acestea le mută atenția pe altceva și astfel, nu se mai gândesc la faptul că au emoții. Nu în ultimul rând, unii dintre ei își amintesc de ce au ales să practice această meserie și își setează în minte faptul că se vor descurca, orice s-ar întâmpla, iar alții consideră că prin intermediul repetițiilor, capeteți siguranță pe ceea ce ai de făcut și chiar dacă emoțiile sunt mari, spectatorii nu simt emoțiile pe care le ai.

„A existat vreun moment în care, din cauza emoțiilor, ați uitat vreo replică în timpul spectacolului sau a avut loc vreun accident scenic? Dacă răspunsul este «Da», îmi puteți detalia întâmplarea?”

Sigur că astfel de situații se pot întâmpla, important este să treci rapid peste ele și ideal ar fi ca publicul să nu observe că s-a întâmplat ceva ce nu trebuia să se întâmple. Improvizația este, de multe ori, de mare ajutor pentru unii, în timp ce pentru alții, partenerul de scenă reprezintă salvarea lor în acel moment. Îi transmiți acestuia că ai un blocaj, iar el face tot ce îi stă în putință pentru a salva scena. Se poate întâmpla să ai probleme cu obiectele din scenă, ca în cazul unuia dintre colegi, sau să ai tendința de a face gesturi și mișcări în plus care nu îți au locul. În cazul unora, se întâmplă să uite o replică sau să provoace un accident scenic în momentul în care sunt relaxați, iar în cazul altora, nu s-a întâmplat niciodată.

„Ați prefera să nu existe deloc emoții? Dacă *Da*, de ce? Dacă *Nu* de ce?”

Această întrebare este retorică din punctul meu de vedere pentru că susțin, așa cum am scris și mai sus, că ar fi o problemă dacă nu ar exista deloc emoții și ar trebui să ne punem câteva semne de întrebare. Majoritatea răspunsurilor se îndreaptă către această direcție. Unora li s-a întâmplat, de câteva ori, să nu aibă emoții înainte de un spectacol, iar acest aspect i-a îngrijorat, simțind că dispare și ceva din pasiunea pentru această meserie. Alții susțin faptul că nu ai mai putea practica această meserie fără emoții, că nu ar mai exista artă,

că totul ar fi în van. În cazul unora, toate momentele care precedă începerea spectacolului sunt cele mai frumoase, observi cum toată lumea își îndreaptă energia în același punct, emoționați de ceea ce urmează să se întâmple. În cazul altora, ar fi mult mai bine dacă ar exista, în continuare, emoții, dar intensitatea lor să fie mai scăzută.

„Credeți că experiența acumulată în timp ajută la diminuarea emoțiilor sau ele pot fi la fel de intense și dacă aveți 20 de ani de experiență, de exemplu?”

Emoțiile există chiar și după ce ai acumulat experiență, dar da, aceasta din urmă te ajută să le gestionezi mai bine. De asemenea, unii susțin faptul că este importantă și munca cu propria persoană. Dacă aceasta nu există deloc, emoțiile te pot acapara la fel de tare și dacă ai și dacă nu ai experiență. Alții susțin faptul că mai mult ajută disciplina și responsabilitatea decât experiența.

„Aveți emoții înainte de fiecare spectacol/casting/examen sau depinde de la caz la caz?”

În cazul unora, depinde de cât de important este acel moment pentru ei, în cazul altora, emoțiile sunt nelipsite. Sigur că emoțiile pot fi mai intense sau mai puțin intense. Pentru unii, cele mai puternice emoții apar la castinguri pentru că există nesiguranța că nu știi ce urmează să se întâmple, pe locul doi se află examenele pentru că uneori tocești informațiile doar pentru a lua o notă mare și nu rămâi cu nimic, iar pe ultimul loc se află spectacolele pentru că în acest caz, se știu traseele, au existat numeroase repetiții, astfel că factori necunoscuți nu prea pot apărea. În alte cazuri, depinde de rol, de partenerii de scenă, de conexiunile care există sau nu între partenerii de scenă și chiar și de starea de spirit din acea zi.

„V-ați dezvoltat vreo metodă prin care să vă gestionați mai bine emoțiile sau ele dispar treptat?”

Dezvoltarea unei metode a reprezentat, pentru unii, o parte esențială a traseului profesional, în timp ce, în cazul altora, emoțiile dispar treptat, după începerea spectacolului. O metodă pe care am fost surprinsă să o aflu este concentrată pe nepăsare, dar asta s-a născut în cazul unui om care nu mai are aceeași pasiune pentru această meserie pe care o

avea când a intrat la facultate și nu mai iubește atât de mult să facă asta. Nu se răzbină pe personaj, își ajută colegii, dar o face din ipostaza unui om mai rece, mai sătul, mai nepăsător. În unele cazuri, repetarea replicilor, a traseului scenic, a coregrafiilor, dacă este cazul, a mișcărilor și așa mai departe ajută la o mai bună gestionare a emoțiilor. De asemenea, respirația, rostirea unei rugăciuni, ascultarea unor melodii sunt metode care funcționează.

„În momentul în care vedeți un spectacol, vă puteți da seama dacă actorii de pe scenă au emoții? Dacă *Da*, cum?”

Actorii pot simți din sală, dacă se află în postura de spectator, emoțiile colegilor actori de pe scenă. Emoțiile pot fi trădate, de exemplu, de o voce care tremură, de pauze nejustificate, de dificultatea de a controla extremitățile corpului, de limbajul nonverbal, iar toate acestea dacă există, sunt vizibile. De asemenea, se observă când actorul se deconcentrează și gândurile lui sunt în altă parte. Sigur că se remarcă mai ușor dacă li se întâmplă colegilor pentru că pe ei îi cunoști cel mai bine. Există și cazuri în care nu se observă aceste emoții pentru că actorul de pe scenă deține un control extrem de mare și de puternic asupra lor.

„Cum se manifestă emoțiile în cazul dumneavoastră?”

Răspunsurile la această întrebare sunt atât de diferite și în același timp, se întâlnesc într-un anumit punct. În cazul unora, apar crampe în zona stomacului, vocea și mâinile încep să tremure, apare o încordare corporală, pulsul crește, palmele transpiră, apare un nod în gât. În cazul altora, adrenalina își face simțită prezența, există o energie care îi face nerăbdători să intre în scenă. Emoțiile pot reprezenta și un chin pentru unii deoarece nu îi lasă să intre în situație și se naște o luptă între actor și emoție. Pe plan psihic, apar gânduri negative cu privire la rol, la spectacol, se nasc scenarii legate de faptul că o să uite vreo replică sau că o să greșească. De asemenea, senzația că nu mai știi nimic se poate instala și astfel, apare panica. Pe lângă toate acestea, am primit și următorul răspuns: „Fără grijă și cu libertate artistică”.

„A existat vreun moment în care, datorită emoțiilor, spectacolul a ieșit mai bine ca niciodată? Dacă *Da*, puteți detalia un pic?”

În unele cazuri, s-a întâmplat ca spectacolul să iasă mai bine datorită emoțiilor care au devenit constructive. Emoțiile l-au făcut pe actor să fie extrem de prezent la ceea ce se întâmplă în scenă, astfel că s-au născut reacții potrivite care au stârnit în public același tip de reacție. Aceste mari emoții se pot manifesta și prin râs, uneori poate fi chiar un râs isteric, iar asta poate ajuta. Tot aceste emoții îl pot face pe actor să empatizeze mai mult cu ceea ce are de zis, accesând cu ușurință stările de care are nevoie. În alte cazuri, datorită unui eșec trăit cu câteva clipe înainte în timpul unei scene dintr-un examen, următoarea scenă a ieșit exact așa cum trebuie. De asemenea, pe măsură ce spectacolul se joacă, capeti mai multă siguranță, găsești nuanțe noi ale personajului, se poate naște un fel de relaxare concentrată și asumată. Nu în ultimul rând, poți deveni mai vulnerabil, scăpând de tehnicitatea acumulată.

„Considerați că emoțiile unui actor îl pot trage atât de mult în jos încât să nu mai fie în stare să facă nimic pe scenă? Dacă *Da*, de ce? Dacă *Nu*, de ce?”

Unii colegi sunt de părere că nu se poate întâmpla asta pentru că treci printr-o facultate care te pregătește intens, iar dacă nu ești în stare să îți gestionezi emoțiile, nu ești un actor complet. Depinde și de atitudinea actorului, dar și de experiența acestuia, astfel că prin muncă va ajunge unde își dorește și chiar dacă, la început, jocul actoricesc este unul mai stângaci, dacă e sincer și pur nu are cum să nu ajungă la spectator. Se poate întâmpla ca emoția să te acapareze atât de mult încât să rămâi blocat și să îi încurci și pe ceilalți din jurul tău, dar ideal ar fi să te „agăți” de ceva: un partener, o replică, o anumită trăsătură a personajului. Alții susțin că nu se poate întâmpla așa ceva, iar dacă se întâmplă, trebuie să acționezi într-un anumit fel pentru a depăși momentul.

„Alegeți un singur cuvânt care să descrie starea pe care o aveți în momentul în care se instalează emoțiile”.

Pentru că această întrebare a necesitat un singur cuvânt, voi afișa toate răspunsurile. În plus, sunt atât de diferite și, în același timp, atât de asemănătoare. Așadar, am primit următoarele răspunsuri: vibrație, recunoștință, bucurie, dăruire, dragoste, panică, vulnerabilitate, adrenalină, neliniște,

pierdere, panică, extaz, stresată, neliniștit, zahăr, BUM, anxietate, frustrare, mori puțin, forță, copleșită, conștientizare.

Am descoperit, datorită răspunsurilor care mi s-au oferit, părerile colegilor mei mai mari, de aceeași vârstă și mai mici, despre emoții, despre gestionarea acestora, despre modalități descoperite care ajută la controlarea acestora și așa mai departe. Nu numai că am primit răspunsuri, dar unele au fost detaliate, iar toate au avut la bază experiența profesională și personală a acestora. De asemenea, m-am bucurat să îi cunosc mai bine pe unii dintre ei datorită gândurilor legate nu doar de emoții, ci și de această meserie pe care ne-am ales-o. Mi-am dorit să realizez acest formular și, mai apoi, această analiză, pentru a afla cum se raportează colegii mei la emoțiile care apar, ce îi ajută să facă înainte de un spectacol/casting/examen, ce simt în legătură cu emoțiile prezente.

Concluzionând toate acestea, afirm faptul că este extrem de important ca un actor să știe cum să își gestioneze emoțiile în momentul în care acestea apar, să își dezvolte modalități care să-l ajute să controleze emoțiile, să fie conștient, în permanență, de ceea ce se întâmplă cu el în timpul spectacolului, în timpul repetițiilor și nu numai. Fiind o meserie în care lucrăm cu sufletul, e nevoie să gestionăm cât mai bine situațiile prin care trecem și să ne ajutăm, apelând, dacă este cazul, la întâmplările din viața de zi cu zi în momentul construirii unui personaj sau a unei scene.

Bibliografie:

- DALGLEISH, Tim; POWER, Mick (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*, Chichester/New York [...], John Wiley & Sons, 1999.
- STANISLAVSKI, Konstantin, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 1, traducere de Raluca Rădulescu, București, Editura Nemira, 2021.

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