Vulnerabilitățile cognitive și studenții actori

Cosmin MATEI
Faculty of Theatre and Film, Babeș-Bolyai University of Cluj-Napoca
Corresponding author emails: cosmin.matei@ubbcluj.ro

Cognitive Vulnerabilities and Acting Students

Abstract: The article critically examines the prevalence of cognitive vulnerabilities among acting students in Romania and investigates how these vulnerabilities are integrated, or not, into the actor training process within the vocational education and training (VET) system. This analysis advocates for a reevaluation of pedagogical content knowledge (PCK) and the specific competencies related to the art of acting, emphasizing the incorporation of effective tools for assessing and managing cognitive vulnerabilities and the necessity of fostering psychological wellbeing (PWB). A balanced PWB not only facilitates the development of nuanced and authentic interpretations but also contributes to the acquisition of skills essential for navigating the unique challenges of an acting career. Employing a mixed-methods approach, the research involved 50 acting students from two specialized universities in Romania, combining qualitative analysis based on years of teaching experience in a specialized faculty with quantitative methods. Our findings indicate that student actors with rigid thinking patterns are more likely to experience stress, especially if they hold negative beliefs about themselves. In other words, inflexible attitudes can worsen emotional pain in this group. Given the presence of these vulnerabilities in the clinical profiles of students, it is recommended that scientifically validated therapeutic approaches, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT), be incorporated into the actor training curriculum. These approaches aim to minimize psychological risks and support PWB, thereby fostering the development of balanced artistic careers. Such interventions not only enhance PWB but also improve the quality of artistic interpretations, offering new perspectives for VET in the performing arts.

Keywords: cognitive vulnerabilities, acting students, acting career, Romania, CBT, ACT, cognition, wellbeing, mental health.

Citation suggestion: Matei, Cosmin. "Vulnerabilitățile cognitive și studenții actori." *Transilvania*, no. 11-12 (2024): 128-142.
https://doi.org/10.51391/trva.2024.11-12.15.

Sănătatea mintală a devenit un subiect de interes major, determinat de creșterea incidenței tulburărilor mintale și a factorilor de stres socioculturali, economici și politici. Diversele crize recente precum pandemia de COVID-19, escaladarea conflictelor geopolitice și schimbările climatice – au accentuat precaritatea sănătății mintale și au scos în evidență complexitatea gestionării bunăstării psihologice la nivel global. Studii recente semnalează că tulburările mintale devin tot mai costisitoare pentru societate, atât în termeni de îngrijire medicală cât și în pierderi economice și reducerea calității vieții[1]. În România, costurile financiare asociate tulburărilor mentale netratate au un impact financiar semnificativ[2]. Cu toate astea, în contextul sănătății mintale din România, se evidențiază o instabilitate semnificativă, manifestată prin lipsa acordării unei priorități acestei teme în politica de stat. Prevalența abuzurilor și violenței în diverse forme și medii, împreună cu perpetuarea unei culturi care stigmatizează persoanele cu afecțiuni mintale, contribuie la o sub-diagnosticare sau supra-raportare a simptomelor,

1. Consiliul Economic și Social, *Tabloul sănătății mintale în România*, 2023. https://ubbmed.ubbcluj.ro/wp-content/uploads/2024/04/Tabloul-sanatatii-mintale-in-Romania-2023.pdf.
2. Ibid.

în condițiile în care datele existente privind prevalența tulburărilor mintale sunt insuficiente și învechite, iar discrepanțele metodologice și absența unor studii riguroase generează riscuri majore pentru gestionarea adecvată a acestor afecțiuni[3].

Antrenamentul actorului, prin natura sa intensă și orientată nu doar către dezvoltarea emoțională, ci și către modelarea unor abilități cognitive și comportamentale complexe, necesită un echilibru atent între formare, protejare psihologică și îngrijire etică. Într-un mediu educațional care încă tratează corpul și mintea ca instrumente mecaniciste pentru crearea identităților ficționale, actorii se confruntă cu vulnerabilități cognitive variate, manifestate prin distorsiuni de percepție și gândire, precum și prin riscuri de destabilizare a identității personale și a sănătății emoționale. Consecințele asupra bunăstării lor psihologice sunt problematizare în literatura de specialitate până la nivelul costurilor legate de pivotările abrupte de identitate (de exemplu din figura dramatică în persoană fizică, și viceversa), a estompării granițelor dintre acestea în ceea ce privește transferul de caracteristici psihosomatice[4], de posibile întăriri, la tranziție, prin transferuri voliționale sau involuntare de prelucrare a informațiilor circumstanțiale (asocieri sau echivalări de convingeri și credințe) a schemelor cognitive și a unor obiceiuri comportamentale între schimburile psihosomatice de identități și influențele complexe ale unora asupra celorlalte, într-o dinamică bidirecțională[5]; iar, în anumite cazuri, în funcție și de profilul clinic psihologic al actorilor – adesea neinvestigat, poate duce la depersonalizare[6] sau la traume[7]. Toate recomandările subliniază importanța ca pedagogii să adopte practici informate despre traumă, recunoscând impactul profund al experiențelor anterioare asupra bunăstării mintale a studenților[8] și asupra învățării.

În contextul sănătății mintale, actorii din domeniul artelor spectacolului sunt adesea neglijați, fiind considerați „pacienții uitați". Acest termen a fost introdus de Dr. Alice Brandfonbrener, fondatoarea Asociației Medicale pentru Artiștii Interpreți (PAMA)[9] în 1985, dedicat îngrijirii problemelor de sănătate mintală și a leziunilor ocupaționale specifice acestora. Organizații precum *Performing Arts Medicine Association* (PAMA), *British Association for Performing Arts Medicine* (BAPAM) și *Australian Society for Performing Arts Healthcare* (ASPAH) subliniază prevalența tulburărilor mintale în rândul artiștilor, care este mai mare decât în alte profesii, din cauza cerințelor emoționale specifice și a presiunilor pieței muncii artistice. În rândul actorilor, presiunea constantă de a performa poate genera anxietate crescută, mai ales într-un mediu competitiv ca cel românesc, în care numărul de absolvenți anuali ai facultăților de profil excede cu mult necesarul din teatre și în care numărul de oportunități este concentrat mai ales în capitală. Exigențele emoționale sunt influențate de tranzițiile frecvente între repetiții, spectacole și viața de zi cu zi, ceea ce adaugă o altă dimensiune provocatoare. Programul de lucru neregulat afectează nu doar relațiile sociale, ci și somnul, sporind riscurile de dezvoltare a afecțiunilor cronice. În plus, stresul ocupațional este intensificat de utilizarea constantă a propriului corp și voci pentru a performa, ceea ce crește vulnerabilitatea psihologică a actorilor. Această dinamică competitivă a industriei poate, de asemenea, să genereze anxietate legată de performanțe și să contribuie la tulburări de identitate, afectând profund bunăstarea lor psihologică[10]. Costurile asociate acestor provocări sunt considerabile, având un impact negativ asupra bunăstării psihologice și sănătății mentale a actorilor, ceea ce subliniază nevoia urgentă de intervenții adecvate.

Dintr-o perspectivă pedagogică, trecerea de la paradigma constructivismului la contextualismul

3. Ibid., 5–6.
4. Seton, Maxwell și Szabó (2019); Burgoyne, Karen și Ashley (1999); Seton (2006); Seton (2009); Seton (2010); Robb și Due (2017); Panoutsos (2021); Pender et al. (2023).
5. Panero, „A Psychological Exploration", 5–6.
6. Panero, Michaels, and Winner, „Becoming a Character", 7–10.
7. M. Panero (2019); Burgoyne, Karen și Ashley (1999); Prior, *Characterising Actor Trainers*, 2005.
8. Thomson and Jaque, „Childhood Adversity", 2–3.
9. Mai multe informații despre PAMA se pot regăsi aici: https://artsmed.org/about-us/.
10. Van den Eynde, Fisher, și Sonn (2016); Clement (2022); Mitchell (2015); Maxwell, Seton, și Szábo (2015); Arias (2019); Sofonea (2019).

funcțional[11] ar reprezenta un pas crucial în definirea unei educații care facilitează înțelegerea lumii. Constructivismul se concentrează pe construirea individuală a cunoașterii prin experiențe personale, în timp ce contextualismul funcțional subliniază importanța influenței factorilor sociali și de mediu în procesul de învățare[12]. Acest cadru evidențiază importanța experiențelor (re)învățării, accentuând impactul acestora asupra modului în care indivizii își percep și răspund la reorganizarea simțurilor și la felul în care se conceptualizează pe sine[13].

Totodată, deși știința cognitivă și strategiile metacognitive au câștigat o acceptare parțială în educația artistică[14], aplicabilitatea lor se concentrează adesea pe excelența artistică, lăsând puțin loc discuțiilor despre bunăstarea psihologică a studenților. Aceasta poate perpetua o cultură de neglijare în jurul sănătății mintale în artele spectacolului. Scopul nostru este să lărgim această conversație prin accentuarea importanței imersiunii în psihologia învățării pentru a aborda eficient cultivarea bunăstării psihologice[15]. Procesul de formare actoricească presupune o deconstrucție continuă a mecanismelor de auto-protecție și a reacțiilor spontane ale actorului, în scopul construirii unor noi scheme cognitive și comportamentale care să permită accesarea rapidă și autentică a emoțiilor, schimbarea instantanee a stării și gestionarea rolurilor contrastante. În cadrul EFPv a actorilor, mediul de învățare academic și relațiile interpersonale sunt profund influențate de dinamici de putere, dependențe afective și lipsa unor practici pedagogice structurate pe principii de sănătate mintală[16]. Aceste instabilități pot genera distorsiuni cognitive care afectează în mod negativ capacitatea studenților de a-și dezvolta o identitate profesională echilibrată și o evaluare realistă a propriilor abilități.

În relația cu colegii, vulnerabilitățile cognitive ale studenților actori apar adesea prin comparații disfuncționale și gândiri iraționale. De exemplu, un student care observă că un coleg a obținut rolul principal, într-o producție de semestru, poate concluziona că *dacă X a reușit, înseamnă că eu nu sunt suficient de bun.* Această gândire alimentează o mentalitate competitivă nesănătoasă și cultivă pe termen lung sentimente de inferioritate. Absența unei culturi educaționale orientate spre înțelegerea lumii și cultivarea bunăstării psihologice, împreună cu lipsa unei îngrijiri etice solide în pedagogie, complică situația. O educație etică promovează nu doar competențele tehnice, ci și un mediu de învățare în care studenții se simt confortabil să împărtășească provocările psihologice fără teama de a fi judecați.

În prezent, mulți studenți nu își împărtășesc frustrările, amplificând astfel stresul și anxietatea[17]. Prioritizarea unei imagini de succes și a invulnerabilității duce la stigmatizarea vulnerabilităților emoționale. Necesitatea dezvoltării unui cadru educațional care promovează empatia și dialogul deschis devine crucială, facilitând astfel bunăstarea psihologică și relațiile interumane prosociale. O astfel de abordare sprijină nu doar dezvoltarea personală, ci și carierele de succes pe termen lung în artele spectacolului. Aceste distorsiuni se amplifică adesea în absența intervențiilor pedagogice adecvate, care să corecteze tiparele de gândire disfuncționale și să ofere studenților instrumentele necesare pentru a naviga sănătos în dinamica competitivă a facultății. Uneori, atmosfera se poate întări prin practicile de favoritism sau prin sublinierea constantă indirectă a diferențelor de talent între studenți, ceea ce poate accentua anxietatea de performanță și sentimentul de inadecvare în rândul celor care nu se află în cercul preferențial.

Pe de altă parte, relația dintre profesori și studenți în școlile de teatru din România și nu numai, este

11. Contextualismul funcțional/Functional Contextualism este o abordare teoretică în psihologie care analizează comportamentul uman în raport cu contextul său specific, punând accent pe influența experiențelor și a mediului asupra gândirii și acțiunilor. În cadrul terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT), acest principiu integrează concepte evoluționiste precum variația, selecția și retenția, la nivelul și dimensiunea adaptării psihologice (S. C. Hayes 2016). Această abordare poate fi deosebit de relevantă pentru actorii care se confruntă cu riscurile de corporalizare a vulnerabilităților cognitive și de contaminare emoțională în interpretarea figurilor dramatice. În acest sens, contextualismul funcțional oferă un suport teoretic valoros în analiza procesului de defuziune, ajutând actorii să își gestioneze emoțiile, să își păstreze echilibrul psihologic și sănătatea mintală, precum și autenticitatea artistică în fața provocărilor scenice.

12. Fox, „Constructing a Pragmatic Science", 5–36; Karmon, „From Teaching for Understanding", 149–150.

13. Grégoire et al. (2018); Juncos și de Paiva e Pona (2018).

14. McConachie și Hart (2006); Blair (2019); Blair (2008); Cook (2013); McConachie și Kemp (2019); McCaw (2020); Odangiu (2013).

15. De Houwer and Hughes, *The Psychology of Learning*.

16. Seton, „The Ethics of Embodiment", 5–11; Seton, „Immunity to Change?", 129–139.

17. Seton (2009).

în continuare caracterizată de un model de autoritate tradițional, unde accentul cade pe o relație de tip maestru-discipol, profund ierarhizată, în care puterea și validarea sunt deținute aproape exclusiv de către profesor, pe parcursul întregului ciclu de studii. Această dinamică se bazează pe așteptări implicite că studentul trebuie să se conformeze fără rezerve cerințelor profesorului, fără a pune la îndoială metodele acestuia sau limitele personale. Această abordare poate crea un teren propice pentru dezvoltarea unor distorsiuni cognitive precum gândirea dihotomică *dacă nu respect întocmai ce îmi cere profesorul, nu voi reuși niciodată în această profesie* și nevoia excesivă de aprobare *dacă profesorul nu mă validează, înseamnă că nu am niciun talent*, generând o dependență psihologică de feedback-ul și evaluările acestora.

Considerăm că transferul de reflecții informate din experiențele artistice individuale, adesea marcate de incertitudini și moșteniri istorice, are tendința de a deveni obstacole în actul pedagogic. Aceasta se datorează lipsei instrumentelor pedagogice specifice, provenite din domenii conexe, lipsă ce creează instabilități și așteptări false privind rezultatele învățării, în contextul cultivării unor personalități artistice[18].

Mai mult, accentul exagerat pus pe cunoașterea tacită, tradițională și de cult în domeniul artistic accentuează aceste vulnerabilități. Pedagogii, adesea neinstruiți în sănătatea mintală, perpetuează convingeri eronate conform cărora metodele dure sau demantelarea barierelor personale sunt singurele modalități de a scoate la suprafață autenticitatea actorului[19]. Această credință generează așteptări false, cum ar fi ideea că expunerea repetată la situații incomode sau forțarea actorilor-studenți să se confrunte cu fricile lor vor conduce automat la rezultate pozitive. De exemplu, solicitarea studenților de a reinterpreta roluri cu potențial traumatic emoțional sau de a fi supuși la critici dure, sub pretextul că *trebuie să te obișnuiești cu respingerea în această industrie*, contribuie la internalizarea unor credințe disfuncționale despre sine, precum *pentru a reuși, trebuie să suferi și să renunți la protecțiile personale*. Aceasta poate duce chiar la construirea unui sine profesional fals, rupt de identitatea reală a studentului.

În acest sens, se cere integrarea unor instrumente de investigare, analizare și înțelegere a lumii, care să funcționeze intersecțional în accesarea disponibilităților și regularităților mediului. Aceste instrumente, derivate din domenii precum psihologia învățării, sociologia, antropologia, psiholingvistica dublate de paradigme științifice precum contextualismul funcțional sau teoria cadrelor relaționale (RFT)[20] pot coagula o gândire estetică și pot dezvolta gândiri (de exemplu: divergente, contrafactuale, sintetice, holistice, convergente, critice sau concrete), orientate către explorarea alegerilor artistice. În plus, păstrarea unei bucle de feedback unilaterală, în care profesorul deține puterea absolută de a oferi validare și de a impune corecții, fără a încuraja un dialog deschis și echitabil, contribuie la instabilități majore în formarea identității profesionale. Această situație se manifestă prin dependența constantă de aprobarea profesorului pentru a simți progresul și prin teama intensă de respingere, care poate duce la hiperconformism sau supunere necondiționată. Spre exemplu, un student care simte că nu poate îndeplini cerințele implicite ale profesorului (cum ar fi expunerea constantă la vulnerabilitate emoțională sau acceptarea criticii negative) poate dezvolta o toleranță scăzută dezadaptativă la abuz, justificând experiențele negative prin prisma ideii că *asta este ceea ce trebuie să faci ca să fii actor*.

Astfel, expectanțele false ale profesorilor și convingerea că metodele lor, indiferent de cât de dure, pot scoate la suprafață talentul latent al oricărui student, conduc la un șir lung de instabilități cognitive și emoționale. Studenții ajung să trăiască într-un paradox continuu între dorința de a se autodepăși și teama de eșec, accentuând stările de anxietate și scăderea stimei de sine. În plus, relația de tip maestru-discipol, construită pe loialitate și obedință, reduce semnificativ capacitatea studenților de a-și dezvolta autonomia psihologică și îi lasă vulnerabili la manipulări și abuzuri psihologice, pe care le vor internaliza ca pe o partea necesară a formării profesionale.

---

18. Goldstein, Young și Thompson (2020).

19. Seton (2009); Prior, „Understanding Actor Trainers" (2007).

20. Teoria Cadrelor Relaționale (Relational Frame Theory – RFT) este o abordare modernă în psihologia comportamentală, care explică limbajul și cogniția umană prin învățarea relațiilor contextuale între stimuli. RFT susține că abilitatea de a stabili și manipula aceste relații relaționale (de tipul „similar", „diferit", „mai mare decât") formează baza comportamentului verbal și a proceselor cognitive complexe, precum gândirea abstractă și autoreglarea emoțională. Dezvoltată de Steven C. Hayes, teoria oferă un cadru pentru înțelegerea modului în care relațiile semantice contribuie la apariția gândurilor disfuncționale și a flexibilității psihologice, constituind fundamentul conceptual al terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT).

Pe termen lung, aceste vulnerabilități psihologice duc la instabilități majore în sănătatea mintală și dezvoltarea identității actoricești, transformând școala de teatru într-un spațiu de deconstrucție nesănătoasă a sinelui, mai degrabă decât într-un loc de creștere și formare autentică. Lipsa unor mecanisme de suport și a alfabetizării profesorilor în sănătatea mintală creează o dinamică periculoasă, în care bunăstarea studenților este sacrificată pe altarul unor practici artistice de tip cult, bazate pe mitul talentului înnăscut, fără a se lua în considerare efectele pe termen lung asupra echilibrului lor psihologic și emoțional.

Convingerile derivate din perspectiva talentului înnăscut perpetuează ideea că doar cei aleși pot reuși, ignorând complet contribuțiile științifice care susțin că dezvoltarea profesională a actorilor nu se bazează pe trăsături fixe, ci pe potențialul de transformare creativă al fiecărui individ[21]. În acest sens, Teoria Cadrelor Relaționale/Relational Frame Theory (RFT) redefinește talentul nu ca pe o abilitate stabilă, ci ca pe o capacitate dinamică de discriminare între stimuli[22], ce poate fi rafinată și îmbunătățită prin antrenament constant și un mediu educațional adecvat. Această capacitate este strâns legată de abilitatea culturală și psiholingvistică a individului de a interpreta și reinterpreta stimulii din mediu într-un mod inovator, adică de a extrage sensuri noi, de a identifica regularități ascunse și de a crea conexiuni inedite între concepte și emoții. Prin urmare, rescrierea definiției talentului ar trebui să ia în considerare nu doar trăsăturile interne ale studentului, ci și capacitatea sa de a răspunde flexibil la regularitățile mediului și de a-și reconfigura în mod creativ percepțiile și răspunsurile emoționale. Astfel, succesul unui actor nu mai este văzut ca o alegere arbitrară a destinului, ci ca un proces dinamic de formare, care depinde de interacțiunea continuă dintre capacitățile sale cognitive și stimulii complecși ai unui mediu educațional provocator. Conform teoriilor cognitiv-comportamentale (CBT – Cognitive Behavioral Therapy)[23] și ACT (Acceptance and Commitment Therapy)[24], gândirea disfuncțională, cum ar fi catastrofarea *dacă nu obțin acest rol, întreaga mea carieră este ruinată* sau supra-generalizarea *orice greșeală pe scenă înseamnă că nu sunt un actor bun*, nu doar că interferează cu performanța profesională, dar duce la o stare de anxietate crescută și o stimă de sine scăzută. Cercetătorii din domeniu atrag atenția asupra presiunilor psihologice din antrenamentul actorilor, subliniind că expunerea constantă la experiențe emoționale intense poate contribui la o normalizare a disconfortului psihic și a unor comportamente potențial autodistructive[25].

În contextul educațional al actorilor, Seton discută despre vulnerabilitate ca obișnuință/*habitual vulnerability* ca parte integrantă a antrenamentului, un concept care se referă la cultivarea constantă a unei stări de deschidere emoțională ce, deși necesară pentru autenticitate pe scenă, poate lăsa actorii într-o stare continuă de expunere și lipsă de protecție. Acest fenomen este problematic în special în mediile unde nu există o claritate etică asupra limitelor și rolurilor profesorilor, creând astfel riscul abuzurilor emoționale și psihologice asupra studenților. Seton evidențiază importanța unor practici de formare etice care să respecte integritatea corporală și psihologică a actorilor, sugerând că lipsa unei astfel de abordări poate duce la ceea ce el numește *stres post-dramatic* – o formă de stres persistent

21. Glăveanu, Green, and Kaufman, „Transformational Potential", in *Transformational Creativity*, 135–147

22. Törneke, *Learning RFT* (2010).

23. Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT) este un model psihoterapeutic structurat și bazat pe dovezi științifice, care vizează identificarea și modificarea tiparelor disfuncționale de gândire și comportament ce contribuie la suferința psihologică. Dezvoltată inițial de Aaron T. Beck, CBT se axează pe relația dintre gânduri, emoții și comportamente, utilizând intervenții cognitive (de exemplu, restructurarea cognitivă) și tehnici comportamentale (precum expunerea gradată sau desensibilizarea sistematică) pentru a ameliora simptomele și a dezvolta strategii de coping adaptative. Eficacitatea sa a fost demonstrată în tratarea unei game largi de tulburări, inclusiv depresia, anxietatea, tulburările de alimentație și stresul posttraumatic Hofmann et al., „The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy" (2012); David, Lynn, and Ellis, *Rational and Irrational Beliefs* (2010).

24. Terapia prin Acceptare și Angajament (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), dezvoltată de Steven C. Hayes, este o formă de intervenție cognitiv-comportamentală axată pe dezvoltarea flexibilității psihologice prin integrarea acceptării cu acțiuni ghidate de valorile personale. Terapia îmbină tehnici de acceptare (acceptance), defuziune cognitivă (cognitive defusion) și mindfulness, promovând o relație mai flexibilă cu propriile gânduri și emoții, reducerea evitării experiențiale a gândurilor, emoțiilor și senzațiilor neplăcute ce implică diminuarea tendinței de a suprima sau evita aceste experiențe interne, permițându-le să apară fără a le considera amenințătoare sau necesar de eliminat, precum și cultivarea unui sine observator. Clarificarea valorilor personale/de grup și angajarea în acțiuni aliniate acestora constituie pilonii esențiali ai ACT, având drept obiectiv central optimizarea funcționării psihologice și a calității vieții, în pofida suferinței psihologice inerente. Hayes, Strosahl, and Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy* (1999); Hayes et al. (2006); Cristea et al., „Key Constructs", 13–14.

25. Seton, „The Ethics of Embodiment", 5–11; Robb and Due, „Exploring Psychological Wellbeing", 12–19.

cauzată de experiențele negative acumulate în timpul antrenamentului și a performativității.

În acest context, CBT și ACT pot oferi strategii pentru a contracara aceste vulnerabilități. Pentru studenții-actori, expunerea la astfel de tehnici ar putea reduce impactul gândirii disfuncționale și ar sprijini dezvoltarea unei reziliențe crescute față de critică și eșec, aspecte inevitabile în această carieră.

De asemenea, contextul formării actoricești este extrem de diferit între Europa și alte regiuni, cum ar fi SUA, UK sau Australia. În aceste țări, suportul pentru sănătatea mintală a artiștilor este mai bine structurat prin organizații precum Performing Arts Medicine Association (PAMA), British Association for Performing Arts Medicine (BAPAM) și Australian Society for Performing Arts Healthcare (ASPAH), care asigură intervenții de sănătate mintală specifice pentru performeri. În schimb, în România și Europa de Est, studiile asupra sănătății mintale a actorilor sunt extrem de limitate.

Un exemplu relevant este cercetarea realizată de studiul lui Berceanu, Matu și Macavei în 2020[26] în care se arată faptul că în cadrul scenariilor dramatice ce implică acte de violență și/sau agresivitate scenică, expunerea la comportamente agresive are un impact semnificativ mai mare asupra experienței emoționale a actorilor în comparație cu cea a spectatorilor. Dar, în același timp, studiul invocă faptul că la finalul experimentului actorii au experimentat emoții pozitive mai intense. Iar studiul Alexandrei Sofonea[27] arată că cerințele intense ale formării actorilor, inclusiv repetițiile riguroase, presiunea performării la un nivel intens și critica constantă, pot genera un stres semnificativ asupra studenților, contribuind la apariția anxietăților, confuziei, a îndoielii de sine și la epuizare. Iar un alt studiu de caz intitulat *Anxietatea, partenerul meu teatral* [28], realizat în cadrul unei lucrări de licență, a furnizat o analiză detaliată a propriilor experiențe academice în privința tulburărilor de anxietate din timpul facultății. Cercetarea și-a fundamentat concluziile pe o metodologie atipică profilului general academic al studenților actori; un efort care a inclus aplicarea unei baterii de teste psihologice, adaptate după modelul scalei STAI/*State-Trait Anxiety Inventory*[29] folosit ca instrument de diagnosticare a anxietății și pentru distingerea dintre diferite scheme depresive[30], pe un eșantion de 42 de studenți actori, toți fiind înmatriculați în ciclul de licență în timpul perioadei de desfășurare a studiului. Această cercetare a evidențiat prezența unor niveluri ridicate de tulburări de anxietate în rândul participanților, colegi studenți din aceeași facultate. Prin rezultatele testului, se evidențiază o contradicție între încrederea aparentă a studenților în propriile capacități și nivelul lor ridicat de anxietate referitoare la viitor.

În plus față de vulnerabilitățile cognitive identificate, un alt strat de instabilități care produce costuri legate de amânarea abordării problemelor legate de bunăstarea psihologică a studenților actori este reprezentat de lipsa datelor și a programelor de prevenție adecvate la nivel național. Lipsa datelor și a intervențiilor specializate în Europa și România contribuie și la destabilizările psihologice în rândul populației de studenți-actori, afectând capacitatea acestora de a susține o carieră pe termen lung și contribuind la costuri sociale și personale ridicate. Aceste deficiențe instituționale și lipsa suportului specializat subminează, de asemenea, și dezvoltarea unei culturi etice în formarea actorilor, limitând astfel nu doar bunăstarea individuală, dar și viabilitatea pe termen lung a industriei teatrale.

Conceptualizarea sănătății mintale depășește simpla absență a tulburărilor psihologice, fiind definită ca o stare de echilibru care integrează factorii fizici, psihologici și sociali, și se manifestă prin conștientizarea capacităților personale, gestionarea eficientă a stresului cotidian, productivitate în muncă și dorința de a contribui la bunăstarea comunității, în timp ce o abordare mai amplă include aspecte precum recunoașterea și auto-reglarea emoțiilor, flexibilitatea psihologică și cultivarea unei relații armonioase între corp și minte, aspecte evidențiate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și

26. Berceanu, Matu, Macavei, „Emotional and Cognitive Responses to Theatrical Representations of Aggressive Behavior", 7–9.
27. Sofonea (2019). *Terapia prin Artă și în Artă: Strategii psihologice și ale creației artistice în sprijinul actorului de teatru*, teză de doctorat nepublicată, susținută în cadrul Școlii Doctorale în Teatru și Film, UBB, Cluj-Napoca. (https://teze.doctorat.ubbcluj.ro/doctorat/teza/fisier/5525).
28. Din motive de protejare a identității alegem să nu divulgăm numele autoarei, lucrarea de licență este susținută în anul 2022 și poate fi consultată la biblioteca Facultății de Teatru și Film din Cluj-Napoca.
29. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) este un instrument psihometric dezvoltat de C. Spielberger pentru evaluarea anxietății, atât ca stare temporară (anxietate de stare), cât și ca trăsătură relativ stabilă (anxietate de trăsătură). Chestionarul este compus din două subscale distincte, fiecare cu câte 20 de itemi, fiind utilizat frecvent în context clinic și de cercetare pentru măsurarea diferențelor individuale în nivelurile de anxietate (American Psychological Association 2011).
30. American Psychological Association, *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, accessed April 18, 2024. https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state.

de cercetările recente în domeniu[31].

În ciuda existenței intervențiilor psihologice validate și a eforturilor globale de promovare a sănătății mintale, accesul la resursele necesare rămâne inegal, subliniind astfel responsabilitatea guvernelor, organizațiilor internaționale, comunităților și profesioniștilor din domeniul sănătății de a colabora eficient pentru a reduce disparitățile în îngrijirea sănătății mintale. Conform OMS este esențial ca aceste entități să implementeze strategii sustenabile, să sprijine campaniile de reducere a stigmatizării și să extindă serviciile de sănătate mintală, inclusiv prin teleterapie și programe de intervenție la locul de muncă sau în instituții de învățământ, pentru a asigura accesul echitabil la tratament și suport adecvat pentru toți cei afectați[32].

Convergent cu aceste date articolul de față pune accentul pe corporalizarea vulnerabilităților cognitive la actorii-studenți din România, explorând cum aceste aspecte influențează performanța și sănătatea mintală în medii de formare care nu dispun de resursele necesare pentru a le adresa în mod adecvat.

Corporalizarea vulnerabilităților cognitive ale studenților actori

Studiul s-a desfășurat în două etape între anii 2019-2021 în cadrul Departamentului de Psihologie Clinică si Psihoterapie în parteneriat cu Școala Doctorală de Teatru și Film, ambele din cadrul Universității Babeș-Bolyai, Cluj Napoca. Pentru acest studiu au fost recrutați, în total, 50 de studenți actori, 30 de femei reprezentând 60% din numărul de participanți, respectiv 20 de bărbați reprezentând 40% din același număr de reprezentanți. Studenții actori au fost selectați din două orașe, respectiv 21 de studenți de la Universitatea de Arte George Enescu din Iași și 29 de studenți de la Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Teatru și Film din Cluj-Napoca. Vârsta medie a participanților a fost 19.94, cea mai mică vârstă fiind de 18 ani iar cea mai mare vârstă fiind de 24 de ani. Din numărul total de participanți două cayuri au fost excluse din considerente tehnice înainte de a fi introduse în softul SPSS de statistică inferențială, deoarece aveau date lipsă. Rezultatele statistice obținute în urma colectării datelor și intepretarea rezultatelor se pot consulta în anexele tezei de doctorat. Acestea au fost realizate de Psiholog Dr. Monica Bartucz și Psiholog Dr. Paula Stroian, din cadrul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației/UBB, dimpreună cu studentele masterande din acea perioadă[33]. Prima etapă s-a realizat în 2019, înainte de izbucnirea pandemiei de COVID-19, și a constat în aplicarea unor baterii de teste care au avut ca scop colectarea de date de la participanți, în vederea: a) investigării relațiilor dintre credințele irațională și cele disfuncționale și distres și/sau psihopatologie; b) investigarea existenței unei relații de mediere între acestea de către variabila evitării experiențiale.

Rezultate narative

Analiza datelor a fost realizată folosind metode statistice de corelație și regresie, pentru a explora relațiile dintre credințele irațională, atitudinile disfuncționale, inflexibilitatea psihologică și distresul emoțional. Rezultatele au arătat corelații pozitive semnificative între aceste variabile (coeficienții și semnificațiile statistice pot fi furnizați la cerere). Scopul acestui articol este de a traduce concluziile cercetării într-un limbaj accesibil practicienilor care predau actorie, oferind perspective practice asupra influenței factorilor psihologici în formarea actorilor. Am optat pentru o prezentare narativă, adaptată nevoilor din domeniul teatral, pentru a facilita integrarea concluziilor în practica didactică. Detalii suplimentare despre metodele statistice și rezultatele analitice sunt disponibile la cerere, pentru cei

31. World Health Organization, accessed April 18, 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response; Galderisi et al., „Toward a New Definition" (2015).

32. World Health Organization, *Mental Health Gap Action Programme* (2023).

33. Printre instrumentele psihologice aplicate enumerăm aici **ATQ – Chestionarul gândurilor automate** / *Automatic Thoughts Questionnaire*; autori: dr. Steven Hollon și dr. Phillip Kendall (David 2017, 332-333), adaptat de Ramona Moldovan, MA.; **DAS – Scala Atitudinilor Disfuncționale** / *The Dysfunctional Attitude Scale Weissman, A. N., & Beck, A. T. -1978* (David, Tratat de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale 2017, 341-346); **AAQ – Acceptare și Acțiune** / *The Acceptance and Action Questionnaire – II* (Bond, și alții 2011, 676-688); **BDI – Inventarierea factorilor Depresivi** chestionar dezvoltat de **Beck**, A.T. / *The Beck Depression Inventory* (Halvorsen, Eisemann și Waterloo 2010); **PDA – Profilul distresului afectiv** dezvoltat de (Opriș și Macavei 2007) în cadrul *International Insitute for Advanced Study of Psychotherapies and Applied Mental Health*); **SEAQ – manipulation check** (Kashdan, și alții 2014) **și ROLQ –** o scală realizată de subsemnatul împreună cu Psiholog Dr. Monica Bartucz, ce conține 4 itemi în 5 puncte pe scara Likert având scopul de a măsura gradul de convingere vis-a-vis de fuzionarea cu emoțiile și cognițiile figurii dramatice proiectate de participanți.

interesați, acestea fiind realizate de Psiholog Dr. Monica Bartucz și Psiholog Dr. Paula Stroian, experți în domeniul psihologiei și statisticii, pentru a asigura validitatea științifică a concluziilor prezentate.

Studiul a evidențiat o legătură strânsă între variabilele analizate, demonstrând că acestea sunt corelate pozitiv. Credințele iraționale și atitudinile disfuncționale au fost asociate puternic cu inflexibilitatea psihologică și distresul emoțional. Mai mult, s-a constatat o relație semnificativă între inflexibilitatea psihologică și distresul emoțional, subliniind rolul crucial al acesteia în experiența psihologică a studenților la actorie. Aceste constatări au implicații importante pentru formarea actorilor. Este esențial să se recunoască interdependența factorilor menționați, astfel încât să poată fi dezvoltate strategii de intervenție care să abordeze în mod simultan credințele iraționale, atitudinile disfuncționale și inflexibilitatea psihologică. De asemenea, studiul a arătat că inflexibilitatea psihologică joacă un rol de mediator între atitudinile disfuncționale și distresul psihologic. Pe scurt, atitudinile disfuncționale contribuie la creșterea inflexibilității psihologice, ceea ce duce la intensificarea distresului psihologic. Prin urmare, programele de pregătire actoricească ar trebui să includă tehnici care să corecteze aceste atitudini și să promoveze flexibilitatea psihologică, reducând astfel distresul și îmbunătățind reziliența emoțională. În plus, credințele iraționale sunt un factor care contribuie indirect la distresul psihologic, prin intermediul inflexibilității psihologice. Deși efectul direct al acestora asupra distresului psihologic nu este semnificativ, rolul inflexibilității ca mediator este esențial. Din acest motiv, se recomandă implementarea unor intervenții cognitive care să reducă credințele iraționale și să dezvolte flexibilitatea psihologică, atât pentru a diminua stresul emoțional, cât și pentru a sprijini performanțele artistice și bunăstarea generală a actorilor. Deși inflexibilitatea psihologică prezisă de credințele disfuncționale nu a avut un impact direct semnificativ asupra simptomelor depresive, există o corelație pozitivă între ele. Acest lucru sugerează necesitatea unor strategii preventive care să abordeze credințele disfuncționale, astfel încât să fie evitată apariția simptomelor depresive.

A doua etapă s-a realizat în aprilie-mai 2021 în condiții constrictive de pandemie. Împreună cu echipa de cercetare am realizat un tip de design experimental, integral *on line*. Acesta a constat în împărțirea randomizată a studenților în două grupuri, unul experimental și altul de control. Astfel, s-a aplicat testul psihologic denumit *Profilul Distresului Afectiv (PDA)*, prin filtrarea selectivă de răspunsuri ale studenților în funcție de sarcinile celor două grupuri, în plus, s-a aplicat și sarcina STROOP[34]. În această etapă au mai participat doar 34 de studenți actori din cei 50 din prima etapă, 19 femei reprezentând 55% din numărul de participanți, respectiv 15 bărbați reprezentând 45% din același număr de reprezentanți. Au fost recrutați aceeași studenți actori, respectiv 13 studenți de la Universitatea de Arte George Enescu din Iași și 21 de studenți de la Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Teatru și Film din Cluj-Napoca, în vederea surprinderii unei evoluții longitudinale. Vârsta medie a participanților a fost 20, cea mai mică vârstă fiind de 19 ani iar cea mai mare vârstă fiind de 21 de ani. Din numărul total de participanți, 1 persoană a fost respinsă din considerente de nerespectare a condițiilor protocolului de experiment înainte ca datele să fie introduse în softul SPSS de statistică inferențială. PDA a fost aplicată participanților în trei momente diferite (t1, t2 și t3), după cum urmează: înainte de începerea sarcinilor; după sarcina de inducție (improvizația dramatică) și după consumarea etapei de revenire, post-improvizație, în funcție de randomizarea[35] atribuită participanților, adică către un grup de control sau experimental, proces ce a avut loc înaintea accesării platformei Zoom de către participant. Grupul experimental a fost instruit să își accepte emoțiile fără a le evita sau controla, rămânând în contact cu acestea în mod conștient, în timp ce grupul de control a fost instruit doar să stea pasiv și să se gândească la orice le vine în minte, fără nicio strategie specifică de gestionare a emoțiilor. Astfel, 18 participanți au făcut parte din categoria grupului experimental reprezentând 54% din totalul numărului de participanți, în timp ce 16 participanți au făcut parte din categoria grupului de control, reprezentând 46 % din totalul numărului de participanți. Așadar, obiectivul central al cercetării celei de-a doua etape s-a focusat pe investigarea rolului de mediator al inflexibilității psihologice pentru investigarea: a) Relațiilor dintre distorsiunile cognitive și distresul emoțional; b) Relațiilor dintre distorsiunile cognitive și simptomele depresive. Rezultatele arată că, în general, factorii de stres au scăzut de la prima fază

34. Această sarcină mai este cunoscută și sub numele de Testul Stroop de Interferență de Culoare și Cuvânt, și se descrie ca un instrument psihologic utilizat pentru a măsura abilitatea unei persoane de a gestiona conflictele cognitive. Mai specific, testul evaluează capacitatea de a inhiba răspunsurile automate pentru a răspunde la cerințele unui anumit context. Pentru mai multe informații se poate consulta articolul Ben-Haim, Williams, et al., „The Emotional Stroop Task: Assessing Cognitive Performance under Exposure to Emotional Content".

35. *permutare aleatorie* – DEX'09.

la a doua și a treia fază, în ambele grupuri. Grupul experimental a început cu un nivel mai mic de stres și a experimentat o scădere semnificativă până în faza a doua, urmată de o ușoară creștere în faza a treia. Pe de altă parte, grupul de control a început cu un nivel mai ridicat de stres, dar a avut o scădere constantă și semnificativă pe parcursul experimentului. În ceea ce privește emoțiile pozitive, acestea au crescut semnificativ de la faza întâi la faza a doua, cea a sarcinii de improvizare, în ambele grupuri. În grupul experimental, această creștere a fost urmată de o ușoară scădere în faza a treia, în timp ce în grupul de control, emoțiile pozitive au scăzut dramatic în faza a treia, după o creștere inițială semnificativă.

Analiza statistică a relevat că diferențele în nivelul de identificare cu rolul între grupuri au fost marginal semnificative, sugerând că actorii din grupul de control s-au identificat puțin mai mult cu rolul lor. Totuși, nu au fost găsite diferențe semnificative în nivelurile de acceptare între grupuri post-improvizație. Acest aspect poate indica faptul că manipulările experimentale nu au reușit să influențeze în mod diferit acest aspect între grupuri. Aceste rezultate au însă implicații importante pentru antrenamentul actorilor. Scăderea stresului și fluctuațiile emoțiilor pozitive sugerează că tehnicile de pregătire pot influența starea emoțională a actorilor în timpul și după imersarea în actul de performare. Pentru studenții actori care se pregătesc pentru interpretarea diferitelor roluri, este important să fie ghidați spre conștientizarea faptului că apelând la diverse metode de pregătire și căi de apropiere de rol pot fi afectate atât nivelul lor de stres cât și emoțiile pozitive.

Discuții

Având în vedere aceste constatări, conchidem că antrenamentul vocațional în arta actorului implică o abordare nu doar dintr-o perspectivă tehnică și artistică (estetică), ci și psihologică, având în vedere complexitatea fenomenelor de disociere cognitivă și emoțională la care actorii sunt expuși în timpul procesului de antrenament în arta actorului. Studiile arată că actorii, în special cei care urmează un antrenament intens, sunt supuși unui nivel ridicat de imersiune în roluri, ceea ce poate duce la disocierea între identitatea lor proprie și personajul pe care îl joacă. Această disociere, deși poate fi utilă pentru a crea roluri autentice, poate aduce cu sine riscuri legate de sănătatea psihologică. În acest sens, cercetători precum Panero și Gallagher au demonstrat că actorii manifestă o tendință crescută de absorbție și implicare imaginativă, factori esențiali pentru procesul actoricesc, dar care pot conduce la vulnerabilități cognitive și emoționale dacă nu sunt gestionate corespunzător[36].

Contingent acestui context, conceptul de Teoria Minții (ToM), inerent psihologiei cognitive, joacă un rol fundamental în procesul de învățare experiențială, permițând actorilor să înțeleagă și să internalizeze nu doar intențiile și emoțiile personajelor, dar și ale celor din jur, în cadrul interacțiunilor performative[37]. Cu toate acestea, studiile sugerează că, deși actorii dezvoltă abilități empatice superioare mediei populației, aceștia pot întâmpina dificultăți în a fi empatici cu ei înșiși, proces care poate contribui la exacerbarea disonanțelor cognitive și la conflicte interne între identitatea personală și rolurile interpretate[38]. Aceste conflicte pot fi benefice în unele cazuri, contribuind la dezvoltarea personală și a creativității, dar pot duce și la suferință psihologică dacă nu sunt gestionate adecvat.

Prin urmare, în contextul formării actorilor programele de pregătire vocațională ale actorilor necesită o abordare integrativă, care să abordeze atât tehnicile specifice artei actorului, cât și aspectele psihologice. Formarea actorilor trebuie să includă tehnici care să sprijine autoreglarea emoțională, dezvoltarea flexibilității psihologice și conștientizarea propriilor procese cognitive. Acestea ar putea include exerciții de mindfulness, tehnici de gestionare a stresului orientate către creșterea rezilienței, precum și sesiuni de reflecție în care actorii să poată discuta pe marginea impacturilor emoționale ale experiențelor trăite în timpul antrenamentului, pentru a le înțelege. De asemenea, se cer sesiuni de alfabetizare în sănătate mintală și autoreglare emoțională adresate pedagogilor/trainerilor, pentru a-și cultiva o perspectivă mai amplă cu privire la rolul pe care-l joacă în formarea acestor procese cognitive, deoarece stilul lor de predare, precum și atitudinile lor față de conținuturile de cunoaștere, poate modela felul în care studenții își interpretează experiențele de învățare precum și gestionarea vulnerabilităților și a disonanțelor interne[39].

36. Panero, Michaels and Winner, „Becoming a Character: Dissociation in Conservatory Acting Students", 7–10.
37. Goldstein, Katherine, and Winner, „Actors are skilled in Theory of Mind but not Empathy", 115–133.
38. Gallagher and Gallagher, „Acting Oneself as Another: An Actor's Empathy for her Character", 779–790.
39. Tacikowski, Weijs, and Ehrsson, „Perception of Our Own Body Influences Self-Concept and Self-Incoherence Impairs Episodic Memory", 8–10.

Această abordare pedagogică holistică orientată către bunăstare psihologică poate ajuta actorii să își dezvolte nu doar abilitățile tehnice, dar și capacitatea de a naviga între diversele roluri și identități pe care le abordează, cu o mai mare conștientizare de sine, asigurându-le o integrare consistentă și echilibrată a experiențelor psihologice, dar și stabilitate emoțională, esențială pentru o carieră sănătoasă în domeniul artelor spectacolului. În studiul nostru am descoperit că există un profil clinic psihologic istoric la unii studenți-actori, caracterizat printr-o predispoziție la anxietate crescută, perfecționism și hipersensibilitate la critică, aspecte ce pot fi exacerbate de experiențele de învățare specifice antrenamentului actoricesc. În absența unor cadre educaționale bine structurate și a unor metode pedagogice adaptate și informate psihologic, aceste trăsături se pot exacerba, generând un mediu toxic pentru dezvoltarea sănătoasă a studenților.

Merită coroborate rezultatele noastre cu datele obținute de Robb şi Due[40], care la rândul lor confirmă prezența nesiguranțelor și a vulnerabilităților adiționale în rândul acestei populații, descărcate la nivel de relații interpersonale complexe, volum intens de muncă, incertitudine cronică, expunere emoțională, destabilizarea identității prin confruntarea cu neconcordanțe și disensiuni la nivel de conceptualizare a sinelui, expunere la traume și incertitudine cu privire la viitor, ca factori situațional-contextuali. În plus, conform contingențelor psihologice prezentate în capitolul destinat recenziei literaturii de specialitate, acești factori pot duce la exacerbarea vulnerabilității emoționale, la stres, anxietate, frică și îngrijorare, sau la sentimente de insecuritate, la dificultăți în menținerea relațiilor familiale și sociale, la deteriorarea sănătății fizice – în special la tulburările de alimentație și la apelarea ciclică la consumul de substanțe și/sau alcool, la estomparea graniței dintre sine și personaj, la sentimente de inadecvare, ruminație/procrastinare, toate acestea reprezentând nuanțe comportamentale ce pot declanșa traume și dificultăți de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea și depresia generalizată, ultimele fiind cele mai des întâlnite semne patologice în populația de actori, la nivel global, a căror scoruri depășesc media generală a populației de non-actori.

De asemenea, tendința de orientare către perfecționism a studenților actori, atitudine infuzată direct sau indirect inclusiv de către pedagogii-actori și/sau regizori, adaugă o extra-presiune în exacerbarea celor de mai sus, câtă vreme persoanele cu tendințe perfecționiste urmăresc standarde înalte în diverse domenii ale vieții și își bazează stima de sine pe capacitatea de a atinge aceste standarde, în ciuda consecințelor negative[41]. Dacă la nivelul tutoratului nu se acționează din perspectiva conceptualizării modelului CBT al schemei de predispoziție spre perfecționism, care spune că aceasta este menținută de evaluarea părtinitoare a progresului către standardele autoimpuse, neîndeplinirea acestor standarde duce la autocritică, în timp ce îndeplinirea lor poate fi reevaluată ca insuficientă[42].

Concluziile studiului indică faptul că următoarele cinci procese psihologice pot influența negativ starea de autenticitate – definită ca un proces continuu de învățare, autocunoaștere și introspecție, bazat pe o aliniere coerentă între credințele de sine, sistemul de valori și acțiunile bazate pe angajament. Aceste procese, dacă rămân neconștientizate, pot perturba starea de eutimie[43] și liberă exprimare. Cu toate acestea, prin conștientizarea și gestionarea lor atentă în pedagogia artei actorului, ele pot preveni contaminarea psihologică provenită din caracteristicile figurilor dramatice interpretate. Astfel, cultivarea unei atenții sporite asupra acestor procese poate sprijini bunăstarea psihologică și integritatea interpretativă a studenților actori. Procesele în cauză sunt:

Inflexibilitatea psihologică: În psihologia clinică, inflexibilitatea psihologică este definită drept incapacitatea de a se adapta la circumstanțe variabile din cauza tendinței de a rămâne blocat în gânduri și emoții percepute ca adevăruri imuabile. Acest tip de rigiditate psihologică împiedică individul să acționeze în moduri care să corespundă valorilor și scopurilor sale pe termen lung, limitând astfel capacitatea de rezolvare flexibilă a problemelor. În pedagogia artistică a actorului, este esențial ca studenții să conștientizeze momentele de inflexibilitate personală, pentru a putea naviga eficient între caracteristicile propriei identități psihologice și trăsăturile psihologice ale personajului. Această conștientizare le oferă un punct de plecare solid pentru dezvoltarea unui joc scenic care să fie flexibil și adaptabil în fața provocărilor dramatice.

40. Robb and Due, „Exploring Psychological Wellbeing", 12–19.
41. Shafran, Cooper, and Fairburn, „Clinical Perfectionism", 773–791.
42. Wegerer, „Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism", 1–10.
43. Eutimia se referă la o stare de echilibru emoțional, bună dispoziție și stabilitate psihică Macleod (2020); Hayes (2020).

Evitarea experiențială: Din perspectiva clinică, evitarea experiențială se referă la tendința de a evita sau suprima gândurile, emoțiile și senzațiile percepute ca fiind neplăcute sau inconfortabile, ceea ce reduce capacitatea individului de a le procesa eficient și de a le integra în experiența personală. La nivel pedagogic, studenții au nevoie să înțeleagă acest concept nu doar pentru a identifica momentele în care evitarea lor interferează cu accesul la un spectru autentic de emoții, ci și pentru a dezvolta reziliență emoțională și capacitatea de a rămâne conectați la trăirile interioare. În procesul artistic, evitarea experiențială poate restrânge semnificativ explorarea scenică, iar înțelegerea profundă a acestui concept prin tehnici de acceptare este esențială pentru a permite actorului să rămână prezent emoțional în situațiile dramatice, contribuind astfel la un joc mai nuanțat și autentic.

Fuziunea cu gândurile: Fuziunea cognitivă, definită în cadrul terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT), apare atunci când indivizii devin complet identificați cu gândurile lor, percepându-le ca adevăruri absolute și imuabile. În pedagogia artistică, această fuziune poate duce la o suprapunere între trăsăturile psihologice ale actorului și cele ale personajului, crescând riscul de contaminare emoțională și vulnerabilitate la internalizarea trăsăturilor disfuncționale ale rolului. Prin conștientizarea fuziunii cognitive, actorii pot învăța să diferențieze între propria identitate și caracteristicile rolului, gestionând astfel în mod eficient granițele psihologice între sine și personaj. Tehnicile de defuziune devin, astfel, un instrument pedagogic central, ajutând studenții să înțeleagă cum să navigheze între perspectivele cognitive ale personajului și cele personale, pentru a evita suprapunerea emoțională care poate distorsiona echilibrul psihologic și autenticitatea artistică.

Lipsa de conștientizare a momentului prezent: În cadrul terapiilor bazate pe proces, lipsa conștientizării prezentului este asociată cu o focalizare excesivă pe gânduri legate de trecut sau viitor, ceea ce reduce capacitatea individului de a răspunde în mod flexibil și creativ la stimulii din prezent. La nivel scenic, această deconectare împiedică actorul să rămână ancorat în prezentul relației scenice, reducând autenticitatea și dinamismul interacțiunii cu partenerii de joc. Prin cultivarea conștientizării momentului prezent, actorii pot dezvolta o prezență scenică mai puternică, fiind capabili să răspundă spontan la evenimentele de pe scenă și să creeze o relație autentică cu personajul și contextul dramatic. Integrarea practicilor de mindfulness în pedagogia teatrală poate sprijini actorii să își dezvolte această conștientizare, contribuind astfel la un joc scenic mai viu și mai convingător.

Eșecul de a acționa în lipsa unui sistem de valori: Din perspectiva psihologiei comportamentale, acest eșec apare atunci când indivizii nu își clarifică valorile personale sau pierd din vedere obiectivele fundamentale din cauza fuziunii cognitive sau a evitării experiențiale. Aceasta conduce la comportamente incoerente și la o pierdere de sens și motivație. În arta actorului, clarificarea valorilor nu se referă doar la obiectivele profesionale, ci și la valorile fundamentale ale actului artistic și ale procesului creativ. Actorii care nu sunt conectați la valorile lor pot dezvolta interpretări mecanice, formaliste sau incoerente. Conștientizarea valorilor artistice îi poate ajuta să navigheze între exigențele dramatice ale rolului și angajamentul față de o interpretare autentică, permițându-le să ia decizii scenice care să reflecte atât integritatea artistică, cât și congruența personală.

Conform cunoștințelor noastre, acest tip de studiu nu a fost realizat anterior în spațiul românesc, iar nicio metodologie pedagogică din România nu integrează, în prezent, aceste variabile.

Recomandări: Se recomandă integrarea tehnicilor de flexibilizare psihologică și a intervențiilor cognitive-comportamentale (CBT, ACT) pentru a reduce impactul gândirii iraționale și a distresului psihologic în rândul studenților-actori. În mod concret, introducerea exercițiilor de mindfulness și a antrenamentelor de flexibilitate psihologică trebuie să fie prioritizată în curriculum, alături de sesiuni dedicate de auto-reflecție pentru diminuarea inflexibilității cognitive. Se propune organizarea de workshop-uri și furnizarea accesului la suport psihologic pentru a dezvolta abilitățile necesare identificării și restructurării credințelor disfuncționale. Totodată, este recomandată dezvoltarea unor grupuri de sprijin mixte (studenți-profesori-consilieri psihologici) pentru a consolida sprijinul social și a facilita împărtășirea experiențelor, precum și integrarea tehnicilor de gestionare a stresului și a strategiilor de reziliență în cadrul programelor educaționale. Evaluarea periodică a nivelului de inflexibilitate psihologică și distres și oferirea de feedback constant sunt esențiale pentru monitorizarea progresului și adaptarea intervențiilor în funcție de nevoile individuale. Implementarea acestor recomandări are potențialul

de a optimiza sănătatea mentală și performanța profesională a studenților-actori. Se recomandă integrarea strategiilor de autoreglare emoțională în curriculumul de pregătire al studenților-actori, complementar unor tehnici deja implementate în curriculumurile internaționale precum *de-roling*[44] sau *cool-down*[45]. Concret, propunem tehnici precum defuziunea cognitivă (observarea gândurilor ca evenimente mentale fără a le judeca; utilizarea metaforelor pentru a facilita distanțarea de gânduri; și recontextualizarea gândurilor prin schimbarea perspectivei asupra acestora pentru a le percepe ca informații, nu ca adevăruri absolute), acceptarea emoțiilor dificile și clarificarea valorilor personale ar trebui incluse pentru a ajuta actorii să dezvolte o relație sănătoasă cu propriile lor emoții și gânduri. Aceste intervenții permit studenților să rămână prezenți și focusați în momentul performării, reducând tendința de evitare a emoțiilor negative și crescând toleranța la distres. Iar pe partea de autoreglare emoțională, se recomandă introducerea tehnicilor de monitorizare emoțională (recunoașterea și etichetarea emoțiilor), reîncadrarea cognitivă (reinterpretarea situațiilor stresante) și utilizarea exercițiilor de respirație și relaxare progresivă. Aceste strategii contribuie la menținerea echilibrului emoțional și la gestionarea eficientă a fluctuațiilor emoționale din timpul și după interpretarea unui rol. Implementarea acestor tehnici va ajuta la formarea unor actori mai reziliențI, capabili să se adapteze și să performeze autentic, protejându-și, în același timp, sănătatea mintală și emoțională.

Integrarea principiilor și a tehnicilor de flexibilizare psihologică precum și a intervențiilor de restructurare cognitivă sunt esențiale în pedagogia artei actorului pentru a sprijini atât bunăstarea psihologică, cât și dezvoltarea abilităților artistice. Exercițiile de mindfulness vor ajuta actorii să gestioneze atitudinile disfuncționale, iar adaptarea curriculumului pentru sesiuni de auto-reflecție va reduce inflexibilitatea psihologică, încurajând o învățare activă, auto-dirjiată și o gândire divergentă prin explorarea pluriperspectivală a procesului artistic. Workshop-urile axate pe ACT și CBT vor dezvolta abilități de identificare și restructurare a credințelor iraționale, facilitând o abordare creativă a procesului artistic. Suportul psihologic prin consiliere va sprijini actorii în gestionarea distresului și va promova autoreglarea emoțională (inclusiv tehnici de recunoaștere a emoțiilor, gestionarea reacțiilor impulsive și de adaptare la distres), contribuind astfel la o adaptare eficientă la provocările profesiei.

Crearea grupurilor de suport mixte (pedagogi și consilieri psihologi) vor promova schimbul de experiențe și strategii socio-emoționale, îmbunătățind astfel colaborarea în cadrul comunității artistice. Includerea tehnicilor de gestionare a stresului și a strategiilor de reziliență în curriculum va pregăti studenții pentru provocările emoționale de pe piața muncii artistice, consolidându-le astfel abilitățile profesionale. Evaluările periodice preventive vor permite măsurarea inflexibilității psihologice, iar feedback-ul continuu va asigura adaptarea programelor educaționale la nevoile individuale, sprijinind astfel dezvoltarea personală, învățarea auto-dirijată, feedback-ul auto-formativ, toate contribuind astfel la creșterea artistică a studenților actori.

Obiectivele pedagogice fundamentate pe criterii ce se orientează spre dezvoltarea personalităților artistice creative ale studenților, într-o lume confuză[46], în forma lor actuală poate afecta atât bunăstarea psihologică al studenților, cât și pe cea a pedagogilor/trainerilor. Și pentru că antrenamentul pentru dezvoltarea expresivității artistice se aseamănă cu salturile mentale, digresiuni și devieri[47], luând în considerare impactul și influențele intersecționale a determinanților socioculturali asupra bunăstării psihologice (BPS) precum și asupra învățării, pentru noi a devenit imperativ să abordăm riscurile potențiale care pot fi trecute cu vederea la actorii și regizorii studenți.

Deși la studenții actori din România au fost identificate variabile ale inflexibilității psihologice asociate distresului emoțional, gândirii disfuncționale și schemelor dezadaptative, iar aceste caracteristici indică prezența unor vulnerabilități cognitive, utilizarea principiilor psihologiei învățării, a contextualismului funcțional și a teoriei cadrelor relaționale (RFT) în antrenamentul actoricesc, prin tehnicile menționate,

44. Înțelegem prin **De-roling** procesul prin care un actor își lasă în urmă rolul pe care l-a interpretat, revenind la propria identitate. Acest proces este important pentru a preveni *transferul* emoțiilor și trăirilor intense ale personajului în viața reală, ceea ce poate duce la stres emoțional și disconfort psihologic, în acest sens se poate consulta: Bailey and Dickinson (2014).

45. Înțelegem prin **Cool-down** (răcirea) un proces de tranziție treptată de la o stare de activitate psihofiziologică intensă la una de repaus. În contextul muncii artistice a actorilor, acest proces ajută la reducerea treptată a stresului psihofiziologic și la o relaxare mentală post-repetiție sau post-reprezentație. Pentru mai multe informații se pot consulta următoarele materiale de specialitate. Seton, Maxwell, and Szabó, „Warming Up/Cooling Down", 137–140; Panoutsos, *The Theatre Actor's Post-Performance Needs* (2021).

46. Badiou and Truong, *In Praise of Theatre* (2015).

47. Henke et al., *Manifesto of Artistic Research* (2020).

pot contribui la flexibilizarea psihologică necesară diminuării riscurilor de contaminare emoțională și de internalizare a schemelor cognitive dezadaptative și disfuncționale ale personajelor dramatice, dacă aceste tehnici sunt integrate sistematic în conținuturile de cunoaștere pedagogică printr-o abordare centrată pe ACT, CBT și RFT.

Notă: Manuscrisul include rezultate și interpretări bazate pe date colectate în mod riguros, evidențiind factorii destabilizatori specifici cu care se confruntă actorii în formare. Interpretările și concluziile din manuscris au o bază empirică solidă, iar prezentarea narativă a acestora este o adaptare pentru a asigura accesibilitatea publicului general. Datele empirice sunt disponibile pentru cititorii care ar dori să aprofundeze datele colectate. Acestea vor fi disponibile într-un articol viitor, în curs de publicare.

Bibliography

American Psychological Association. *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state, 2011.

Arias, Gabrielle L. *In the Wings: Actors & Mental Health A Critical Review of the Literature*. Doctoral thesis, Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS); Lesley University. DigitalCommons@Lesley, July 11, 2019.

Badiou, Alain, and Nicolas Truong. *In Praise of Theatre*. Cambridge: Polity Press, 2015.

Bailey, Sally, and Paige Dickinson. *The Importance of Safely De-roling*. Kansas State University, Kansas, USA: Unpublished article, 2014.

Ben-Haim, Moshe Shay, Paul Williams, Zachary Howard, Yaniv Mama, Ami Eidels, and Daniel Algom. "The Emotional Stroop Task: Assessing Cognitive Performance under Exposure to Emotional Content." *Journal of Visualized Experiments* (2016). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27405091/.

Berceanu, Alexandru I., Silviu Matu, and Bianca Macavei. "Emotional and Cognitive Responses to Theatrical Representations of Aggressive Behavior." *Frontiers in Psychology* 7–9 (2020). https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01785/full.

Blair, Rhonda. "4E Cognition for Directing Thornton Wilder's *Our Town* and Caryl Churchill's *Light Shining in Buckinghamshire*." In *The Routledge Companion to Theatre, Performance and Cognitive Science*, edited by Rick Kemp and Bruce McConachie. London & New York: Routledge, 2019.

Bond, F. W., S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. Zettle. "Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance." *Behavior Therapy* 42, no. 4 (2011): 676–688.

Burgoyne, Suzanne, Poulin Karen, and Rearden Ashley. "The Impact of Acting on Student Actors: Boundary Blurring, Growth, and Emotional Distress." *Theatre Topics* 9, no. 2 (1999): 157–159.

Clement, Lucie, Dr. *Equity Global Scoping Review of Factors Related to Poor Mental Health and Wellbeing within the Performing Arts Sectors*. Mental Health Report, London: Equity, 2022.

Consiliul Economic și Social. *Sănătatea mintală în România: Un Tablou Integrativ*. Bucharest: CES, 2023.

Cook, Amy. "Introduction: Texts and Embodied Performance." In *Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being*, edited by Nicola Shaughnessy, 83–90. London: Bloomsbury, 2013.

Cristea, Ioana A., Guy H. Montgomery, Ștefan Szamoskozi, and Daniel David. "Key Constructs in 'Classical' and 'New Wave' Cognitive Behavioral Psychotherapies: Relationships Among Each Other and With Emotional Distress." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 6 (2013): 13–14.

David, Daniel, Steven Jay Lynn, and Albert Ellis. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press, 2010.

David, Daniel. *Tratat de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale*. Bucharest: Polirom, 2017.

De Houwer, Jan, and Sean Hughes. *The Psychology of Learning: An Introduction from a Functional-Cognitive Perspective*. London: MIT Press, 2020.

Fox, Eric J. "Constructing a Pragmatic Science of Learning and Instruction with Functional Contextualism." *Educational Technology Research and Development* 54 (2006): 5–36.

Gallagher, Shaun, and Julia Gallagher. "Acting Oneself as Another: An Actor's Empathy for Her Character." *Topoi* 39 (2019): 779–790.

Galderisi, S., A. Heinz, M. Kastrup, J. Beezhold, and N. Sartorius. "Toward a New Definition of Mental Health." *World Psychiatry* 14, no. 2 (2015).

Goldstein, Thalia R., DaSean L. Young, and Brittany N. Thompson. "It's All Critical: Acting Teachers'

Beliefs About Theatre Classes." *Frontiers in Psychology* 11 (2020).
Goldstein, Thalia R., and Ellen Winner. "Actors Are Skilled in Theory of Mind but Not Empathy." *Imagination, Cognition and Personality* 29, no. 2 (2009).
Glăveanu, Vlad Petre, Adam Green, and James Kaufman. "The Transformational Potential of Hidden Creativity." In *Transformational Creativity: Learning for a Better Future*, edited by Robert J. Sternberg and Sareh Karami, 135–147. Palgrave Macmillan, 2024.
Grégoire, Simon, Lise Lachance, Thérèse Bouffard, and Frédérick Dionne. "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial." *Behavior Therapy* 49 (2018): 360–372.
Halvorsen, Marianne, Catharina Wang, Martin Eisemann, and Knut Waterloo. "Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Depression: A 9-Year Follow-Up Study." *Cognitive Therapy and Research* 34 (2010): 368–379.
Hayes, Steven C. *The ACT in Context: The Canonical Papers of Steven C. Hayes.* Edited by Steven C. Hayes. New York: Routledge, 2016.
Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, Frank W. Bond, Akihiko Masuda, and Jason Lillis. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 1 (2006): 1–25.
Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl, and Kelly G. Wilson. *Acceptance and Commitment Therapy.* New York: The Guilford Press, 1999.
Hayes, Steven C. "Constructing a Liberated and Modern Mind: Six Pathways from Pathology to Euthymia." *World Psychiatry* 19, no. 1 (2020).
Henke, Silvia, Dieter Mersch, Thomas Strässle, Jörg Wiesel, and Nicolaj van der Meulen. *Manifesto of Artistic Research: A Defense Against Its Advocates.* Zurich: Diaphanes, 2020.
Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J.J. Vonk, Alice T. Sawyer, and Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses." *Cognitive Therapy and Research* 36 (2012): 427–440.
Juncos, David G., and Elvire de Paiva e Pona. "Acceptance and Commitment Therapy as a Clinical Anxiety Treatment and Performance Enhancement Program for Musicians: Towards an Evidence-Based Practice Model Within Performance Psychology." *Music & Science* 1 (2018).
Karmon, Amnon. "From Teaching for Understanding to Educating for Understanding the World." *International Journal for Talent Development and Creativity* 6 (2018): 147–156.
Kashdan, T. B., F. R. Goodman, K. A. Machell, E. M. Kleiman, S. S. Monfort, J. Ciarrochi, and J. B. Nezlek. "A Contextual Approach to Experiential Avoidance and Social Anxiety: Evidence from an Experimental Interaction and Daily Interactions of People with Social Anxiety Disorder." *Emotion* 14, no. 4 (2014): 769–781.
Macleod, Andrew. "Euthymia: Why It Really Does Matter." *World Psychiatry* (2020).
Matei, Cosmin, Paula Stroian, Cătălina Soiman, and Monica Bartucz. "Cognitive Vulnerabilities and Psychological Distress in Acting Students: Two Empirical Studies." (forthcoming)
Maxwell, Ian, Mark Seton, and Marianna Szábo. *The Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report*. *About Performance: The Lives of Actors*. Sydney: University of Sydney – Department of Performance Studies, 2015.
McCaw, Dick. *Rethinking the Actor's Body: Dialogues with Neuroscience*. London: Methuen Drama, 2020.
McConachie, Bruce, and F. Elisabeth Hart. *Performance and Cognition: Theatre Studies and the Cognitive Turn*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2006.
McConachie, Bruce, and Rick Kemp, eds. *The Routledge Companion to Theatre, Performance and Cognitive Science*. New York: Routledge, 2019.
Mitchell, Roanna. "The Body That Fits the Bill: Physical Capital and 'Crises' of the Body in Actor Training." *About Performance* (2015): 2–13.
Odangiu, Filip. *Corpul Inteligent: Strategii Metacognitive în Antrenamentul Actorului*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință, 2013.
Opriș, David, and Bianca Macavei. "The Profile of Emotional Distress: Norms for the Romanian Population." *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 7, no. 2 (2007).
Panero, Eugenia Maria, Landon Michaels, and Ellen Winner. "Becoming a Character: Dissociation in Conservatory Acting Students." *Journal of Trauma & Dissociation* 21, no. 1 (2019): 7–10.
Panero, Maria Eugenia. "A Psychological Exploration of the Experience of Acting." *Creativity Research*

Journal 31, no. 4 (2019): 428–442.
Panoutsos, Christophoros. *The Theatre Actor's Post-Performance Needs and the Role of the Cool-Down*. London, October 11, 2021.
Pender, Anne, Tiffany Knight, Sarah Peters, and Mark Seton. "Wellbeing for Student Actors: #MeToo and New Initiatives in the Australian Tertiary Drama Curriculum." In *New Research and Possibilities in Wellbeing Education*, edited by Mathew A. White, Faye McCallum, and Christopher Boyle, 91–112. Springer, 2023.
Prior, Ross W. *Characterising Actor Trainers' Understanding of Their Practice in Australian and English Drama Schools: A PhD Case Study of the Perceptions of Thirteen Tutors and Principals Within Their Institutional Contexts*. Brisbane: Griffith University, 2005. https://doi.org/10.25904/1912/2740.
Prior, Ross W. "Understanding Actor Trainers' Articulation of Their Practice." *Studies in Theatre and Performance* 27, no. 3 (2007): 295–305.
Robb, Alison, and Clemence Due. "Exploring Psychological Wellbeing in Acting Training: An Australian Interview Study." *Theatre, Dance and Performance Training* 8, no. 3 (2017): 12–19.
Seton, Mark, Ian Maxwell, and Marianna Szábo. "Warming Up/Cooling Down: Managing the Transition On and Off Stage." *Theatre, Dance and Performance Training* 10, no. 1 (2019): 137–140.
Seton, Mark. *The Gilbert Spottiswood Churchill Fellowship to Study Holistic Healthcare of Actors in Training and in the Workplace*. Final report. Sydney: Winston Churchill Trust, 2009.
Seton, Mark. "The Ethics of Embodiment: Actor Training and Habitual Vulnerability." *Performing Ethos: International Journal of Ethics in Theatre and Performance* 1, no. 1 (2010): 5–11.
Seton, Mark. "Immunity to Change? Attending to Symptoms of Culture and Cultishness in the Actor's Training Regime." *Fusion Journal* 17 (2019): 129–139.
Shafran, Roz, Zafra Cooper, and Christopher G. Fairburn. "Clinical Perfectionism: A Cognitive-Behavioural Analysis." *Behaviour Research and Therapy* 40, no. 7 (2002): 773–791.
Sofonea, Alexandru. *Terapia Prin Artă și în Artă: Strategii Psihologice și ale Creației Artistice în Sprijinul Actorului de Teatru*. Cluj-Napoca, September, 2019.
Tacikowski, Pawel, Marieke Weijs, and H. Henrik Ehrsson. "Perception of Our Own Body Influences Self-Concept and Self-Incoherence Impairs Episodic Memory." *iScience* (2020): 8–10. https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101429.
Thomson, Paula, and S. Victoria Jaque. "Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists." *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 2–3.
Törneke, Niklas. *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Oakland: Context Press; New Harbinger Publications, 2010.
van den Eynde, Julie, Adrian Fisher, and Christopher Sonn. *Working in the Australian Entertainment Industry: Final Report*. Melbourne: Victoria University, 2016.
Wegerer, Melanie. "Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism: An Overview of the State of Research and Practical Therapeutical Procedures." *Verhaltenstherapie* 34, no. 1 (2024): 1–10. https://doi.org/10.1159/000532044.
World Health Organization. *Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) Guideline for Mental, Neurological, and Substance Use Disorders*. Geneva: Green Ink Publishing Services Ltd., 2023.
World Health Organization. "Mental Health: Strengthening Our Response." Accessed April 18, 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.