



DAC

# GHID DE BUNE PRACTICI

## ZETgeneration - Zâmbet, Empatie, Terapie



Titlu Proiect: ZETgeneration - Zâmbet, Empatie, Terapie

Cod unic proiect: CALL 06-38

Promotor: Ateneul Național din Iași

Partener: DAC MUSIC PERFORMANCE / DRAGOS A. CANTEA

Proiect finanțat prin Granturile SEE 2014-2021 în cadrul Programului RO-CULTURA, APEL 6 –

Consolidarea antreprenoriatului cultural și Dezvoltarea audienței și a publicului

Proiect finanțat prin Granturile SEE 2014-2021 în cadrul Programului RO-CULTURA

1

## Cuprins

1. Relevanța proiectului. Introducere
2. Grupuri țintă (beneficiari direcți) și beneficiari indirecți. Generația Z
  - 2.1. Generația Z. iGeneration
  - 2.2. Grupuri țintă (beneficiari direcți) și beneficiari indirecți
3. Depresia. Estetica suferinței
4. Actualitatea și importanța temei abordate
5. Adolescența, ca o pictură de René Magritte sau *Strigătul* lui Munch
6. Metodologia practice-as-research. Abordare în studiul creației colective
7. Transpunerea în Artă a Depresiei preadolescentilor din Generația Z
  - 7.1 Instalații de artă
  - 7.2 Mediu-metrajul – My Couch/ My Coach
  - 7.3 Teatru Devised. Creația colectivă. Un instrument al conectării
  - 7.4 Ateliere de terapie prin artă
8. Schimb de experiență România-Norvegia

## 1. Relevanța proiectului. Introducere

Ghidul de bune practici prezintă principalele constatări de cercetare ale proiectului *ZETgeneration – Zâmbet, Empatie, Terapie*, al cărui promotor este Ateneul Național din Iași. Obiectivele principale ale instituției de cultură mai sus menționată le reprezintă afirmarea identității culturale naționale și a identităților culturale ale minorităților naționale prin artele spectacolului, promovarea pe plan național și internațional a valorilor artistice autohtone, educarea și creșterea accesului publicului la spectacole, precum și susținerea inițiativelor publice și încurajarea celor private, în vederea diversificării și dezvoltării artelor spectacolului ([www.ateneuiasi.ro](http://www.ateneuiasi.ro)).

Proiectul vizează preadolescenții ieșeni cu vârsta cuprinsă între 10 și 15 ani, ce fac parte din generația z și sunt afectați de tulburări de depresie. Utilizând o abordare interdisciplinară în domeniul artelor, a sănătății mintale, folosind arta ca mijloc de exprimare, printr-un set de acțiuni integrate implementate atât în România (municipiul Iași) cât și în Norvegia (zona Oslo), am pus la dispoziția publicului patru producții de artă contemporană și o serie de ateliere de terapie prin artă. Astfel, în urma unei metodologii de selecție a școlilor pilot, elaborată cu ajutorul a doi specialiști, un psiholog și un sociolog, printr-o serie de interviuri și chestionare adresate preadolescenților, pe baza răspunsurilor și a mărturisirilor lor, am realizat un mediu metraj *My Couch/ My Coach*<sup>1</sup>, un *performance* numit *Generația Zet. Story al unui Suferman cu Glugă* (construit pe principiul *Devised Theatre*, de către patru actori: Andrei Sava, Bianca Ioan, Sorin Cimbru, Cezara Fantu), o instalație de artă realizată în România, numită *Recul* (artist plastic Alexandru Grigoraș), urmând a fi realizată alta în Norvegia, într-un experiment în oglindă.

Toate aceste producții au în comun tema propusă: tulburările de depresie în rândul generației Z. Spectacolul a avut 10 reprezentații (intrare liberă) pe scena Ateneului Național din Iași; Instalația de artă din Norvegia a fost expusă în 3 spații diferite. Instalația din România a fost

---

<sup>1</sup> Filmul poate fi vizionat accesând următorul link: [https://www.youtube.com/watch?v=yWswQ\\_B8B70](https://www.youtube.com/watch?v=yWswQ_B8B70). Link accesat pe 4 Oct. 2023.

expusă la Ateneul National din Iași timp de 12 luni. Mediul metrajul a fost difuzat în cadrul Instalației din România și în Norvegia în cadrul unui workshop organizat cu ocazia schimbului de experiență. Partenerul norvegian al proiectului, DAC Music Performance, reprezentat de pianistul Dragoș Andrei Cantea, asigură și coloana sonoră a celor patru producții. Proiectul contribuie la dezvoltarea apetitului publicului din România și Norvegia către diverse forme de artă exploatând în același timp potențialul terapeutic al acesteia, în scopul îmbunătățirii calității vieții (socio-emoțional) copiilor din Iași și din Oslo, facilitând accesul la cultură pentru părinții, profesori, participanți la evenimente – spectatori.

Ne dorim ca acest ghid să dea curaj, să provoace, să inspire o schimbare în ceea ce privește educația prin teatru, prin artă. Dimensiunea creativă este deseori estompată de învățarea normativă. Școala ar trebui să urmeze trei direcții: pedagogică, socială și artistică. Actul cultural/ artistic ce are și un obiectiv educațional, întărește dimensiunea pedagogică și o transferă către comunitate. Ce poate învăța școala de la cultură și artă? Ce pot învăța cultura și arta de la școală?

Exemplele de bune practici incluse în ghid și fotografiile atașate, demonstrează că efectele sunt cele dorite. Copiii interacționează cu arta, pun întrebări, caută să înțeleagă cum să își gestioneze emoțiile și că arta contribuie la o serie de schimbări profunde la nivel cognitiv, emoțional și comportamental. Totodată, ghidul de bune practici evidențiază eficiența abordării acestui domeniu interdisciplinar al artelor și sănătății, ce vizează integrarea artelor la nivel individual și comunitar întrucât, participarea la activități artistice și culturale este asociată, în mod semnificativ, cu o stare de sănătate bună și o satisfacție ridicată de viață.

Mai multe detalii în ceea ce privește proiectul sunt pe site-ul <https://zetgeneration.ro/> și pe pagina de Facebook aferentă <https://www.facebook.com/ZETgenerationZambetEmpatieTerapie>.

## 2. Grupuri țintă (beneficiari direcți) și beneficiari indirecti. Generația Z

### 2.1. Generația Z. iGeneration

Claudine Attias-Donfut și Philippe Daveau definesc generația ca fiind „una dintre dimensiunile esențiale ale vieții: timpul care, pentru un individ, este acea durată care separă

nașterea sa de moartea sa, dar a cărei conștiință suscită de asemenea o proiecție din propria sa temporalitate către un trecut pe care nu l-a cunoscut și un viitor pe care nu îl va cunoaște niciodată”<sup>2</sup>. Generația este un grup identificabil dar și „un loc al memoriei”<sup>3</sup>. Generația Z are peste douăzeci și cinci de denumiri, printre care: *Internet Generation*, *Social-Media Generation*, *Facebook Generation*, *Celebrity-Obsessed Generation*<sup>4</sup>, *The Zeds*, *Zers*, *Bubble-Wrap Kids*, *The new Millenials*, *Tweens Digital Integrators*, *The up-ageing generation*, *Generation Recession*, *Screenagers*, *Igen* și este cunoscută ca făcând parte din intervalul 1995-2010. *iGeneration*, *Centannials* sau „nativii digitali” reprezintă aproximativ 2,47 miliarde din populația globului și 25% din populația SUA<sup>5</sup>.



Studiul de caz realizat pe un eșantion de două sute de elevi ieșeni ne-a permis să observăm o serie de trăsături comune specifice acestei generații. Pe scurt, reprezentanții ei sunt fragili, individualiști, creativi, flexibili, iau decizii rapide, au mai degrabă convingeri personale și fac propriile alegeri decât să respecte reguli.

Nu sunt numădeci atenți la detalii, utilizează puțin gândirea critică, sunt ușor de influențat și influențează (*influencer*-ul cel mai urmărit este Kylie Jenner și are 333 milioane de urmăritori pe

<sup>2</sup>Attias-Donfut Claudine, Daveau Philippe, Baillauquès Simone, *Génération, Recherche & Formation*, numărul 45, 2004.

<sup>3</sup>Pierre Nora, *Les Lieux de Mémoire 2*, Paris, Gallimard, 1997.

<sup>4</sup>Elena Bonchiș, în „Generația Z. Educație și vulnerabilități”, în *Parenting de la A la Z. 83 de teme provocatoare pentru părinții de azi*, Georgeta Pânișoară (coord.), Editura Polirom, Iași, 2022, p. 116.

<sup>5</sup> Department of Economic and Social Affairs, *World Population Prospects 2022. Summary of Results*, UN DESA/POP/2021/TR/NO. 3, United Nations New York, 2022. Informații disponibile la: [https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022\\_summary\\_of\\_result\\_s.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_result_s.pdf). Link accesat pe 4 Oct. 2023.

*Instagram*). Au o relație mai puțin bună cu cărțile, însă specială cu *brand*-urile, motiv de competiție într-o sală de clasă; de pildă, dacă nu ai o pereche de adidași de firmă, mărturisesc, ceilalți vor râde de tine. Jumătate dintre ei declară că se simt judecați, că trebuie „să poarte o mască” pentru a fi acceptați într-un grup. Investesc mult în *gadget*-uri, sunt conectați cu tot ce înseamnă modă, gastronomie, *make-up*, filme, *hairstyle*, muzică, la nivel global. Au avut o copilărie online, tehnologia este pentru ei „un mod de viață”, *device*-urile sunt omniprezente. Teama de a rata ceva important, motivul pentru care generația Z stă „lipită de telefon”, generează o stare negativă zilnic, născându-se astfel două noi concepte: *FOMO* (*fear of missing out*) și *JOMO* (*joy of missing out*). *Digital FOMO* contribuie la scăderea capacității de concentrare, o capacitate redusă de *engagement* în interacțiunile din realitatea imediată. *JOMO* este axat pe propria persoană, pe „a te alege pe tine”, a te pune într-un context de putere, alegând să faci ce îți place, în condițiile în care ceilalți au ales altceva. Preadolescenții învață să treacă de la *FOMO* la *JOMO* în felul lor, „lipiți” totuși de telefon, pentru că absența din lumea virtuală le generează anxietate. Au dezvoltată inteligența vizual-spațială, *visual thinking*<sup>6</sup>, combină gândirea laterală și gândirea verticală, astfel, generația Z vrea să vadă fețe și povești spuse prin *storytelling*. De aceea sunt foarte atrași de creatorii de conținut, *Instagram stories*, *Tik-Tok*-uri. Alinierea la aceste conținuturi îi poate face ținta *bullying*-ului, cu precădere a *cyberbullying*-ului. Efectul Gyges, concept ce definește manipulările și agresiunile on-line corelează „invizibilitatea” și comportamentul amoral din lumea digitală. *Wikipedia*, *Google* sunt enciclopediile lor, iar pentru realizarea temelor mărturisesc că uneori folosesc *Chat GPT* sau *Snapchat AI*. Generația Z are nevoie de o „cutie de unelte” pentru creativitate și flexibilitate. Prognozele spun că, atunci când vor crește ei, oamenii nu vor avea aceleași slujbe pentru trei, cinci sau zece ani la rând. Ne aflăm în primele etape ale unei revoluții a cunoașterii, în care intuitiv, membrii generației Z sunt mai degrabă autodidacți, sunt pregătiți să încerce, să greșescă.

<sup>6</sup> Georgeta Pânișoară, *Op. Cit.*, p. 118.



## 2.2. Grupuri țintă (beneficiari direcți) și beneficiari indirecti



Grupul țintă nu a fost ales întâmplător, deoarece în această etapă a vieții apar primele semne mai severe ale tulburărilor depresive majore, dar adesea acestea sunt neglijate sau confundate cu alte simptome. În perioada pandemiei, această generație a fost nevoită să stea cel mai mult acasă.

Concret, grupul țintă al proiectului vizează copii cu vârsta cuprinsă în intervalul 10/11 ani (clasa a V-a de gimnaziu) - 14/15 ani (clasa a VIII-a de gimnaziu).

### Beneficiari direcți:

<p>200 de copii din clasele V-VIII din 10 școli din Municipiul Iași.</p>	<p>Activitatea de selecție și de intervievare s-a realizat în cinci etape:</p> <p><b>Etapa 1</b></p> <p>Am avut în vedere selecția a 10 grupe pilot urmărind două trasee de selecție: 8 grupe din școlile din Iași și 2 grupe ce au în componență copii pentru care sunt deja aplicate măsuri de protecție (protecției copilului, familiei, persoanelor cu dizabilități, altor categorii de populație aflate în situații de risc). Pentru selectarea școlilor am avut în vedere următoarele criterii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instituția vizată să aibă un nivel mediu de performanță școlară generală;</li> <li>• Instituția vizată să aibă activități extrașcolare frecvente;</li> </ul>
--	---

- Copii vizați să aibă un nivel mediu spre înalt la performanța școlară;
- Copii vizați să aibă capacitate de înțelegere a fenomenului de bullying;

Am întocmit o listă de 15 școli, ce implică totodată o listă de rezervă, în situația în care aveam să întâmpinăm un refuz din partea unor instituții, să obținem în final un total de 10 școli, conform obiectivului. În situația în care nu se reușea cooptarea a 10 școli în implementarea proiectului, aveam în vedere selectarea a mai multe grupe din cadrul aceleiași școli, astfel încât să atingem totalul de 200 de elevi.

### **Etapa 2**

Am întocmit și am trimis o scrisoare oficială din partea Ateneului Național din Iași către Inspectoratul Școlar Județean Iași, în vederea unei posibile colaborări în proiectul „ZETgeneration - Zâmbet, Empatie, Terapie”, deoarece discursul educativ informal are nevoie de sprijinul, suportul și colaborarea sistemului educațional formal, fără de care și-ar pierde sensul și coerența.

### **Etapa 3**

Am invitat oficial școlile selectate să se implice în implementarea proiectului „ZETgeneration - Zâmbet, Empatie, Terapie”, oferindu-le detaliile necesare, stabilind ulterior de comun acord un calendar cu zilele și orele convenabile elevilor pentru a-i intervieva. În discuțiile purtate cu managerii unităților școlare ce au acceptat implicarea în proiect, am recomandat să numească clasele de gimnaziu ai căror elevi respectă criteriile menționate mai sus, respectiv care înregistrează cele mai multe cazuri de bullying între elevi, sau cele mai multe cazuri de elevi cu



	<p>tulburări comportamentale. Am stabilit întâlniri cu clasele propuse de directorii școlilor, întrucât fiecare dintre ei știa ce clase se încadrează cel mai bine în criteriile stabilite de noi și ce elevi sunt adecvați temei proiectului.</p> <p><b>Etapa 4</b></p> <p>Calendarul stabilit a fost urmărit îndeaproape, sociologul, psihologul și coordonatorul cultural al proiectului, au contactat diriginții claselor, respectiv părinții copiilor, pentru a obține aprobarea acestora și pentru a putea onora întâlnirile propuse.</p> <p><b>Etape 5</b></p> <p>În cele din urmă cei 200 de copii selectați în total au interacționat cu sociologul și psihologul din cadrul proiectului, fiindu-le aplicate chestionarele și interviurile.</p>
<p>12 copii participanți la mediu-metrajul <i>My Couch/ My Coach</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odată cu întrevederea privind interviurile și chestionarele copiilor li s-a relatat activitatea privind realizarea unui mediu-metraj, la care ei pot participa;</li> <li>• Copiii care și-au dorit să filmeze pentru <i>My Couch/ My Coach</i>, s-au înscris pe o listă, ulterior fiind contactați în vederea unui casting ce s-a desfășurat la Ateneul Național din Iași;</li> <li>• La casting au fost prezenți după cum urmează: videograful, actorii, psihologul, sociologul și coordonatorul cultural.</li> </ul>
<p>2000 au vizionat instalația de artă din România ce a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalația de artă a fost expusă în „Mica Pinacotecă din Jassy” aflată în foaiierului Ateneului National din Iași. Aceasta este o expoziție ce cuprinde deja peste 200 de opere de artă ale unor</li> </ul>

<p>fost expusă la Ateneul Național din Iași timp de 12 luni</p>	<p>renumiți pictori români, vizitată de către spectatori nu doar înainte de vizionarea unor spectacole;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minim 2000 de persoane, altele decât părinți și copii au vizionat instalația și mediul metrajul, gratuit.</li> <li>• Pentru a intra în Sala Mare de Spectacole „Radu Beligan” a Ateneului Național din Iași, trebuie să treci prin Mica Pinacotecă, modalitate prin care publicul a vizionat instalația, respectiv mediul-metrajul ce rulează în interiorul ei.</li> </ul>
<p>400 de vizitatori pentru Instalația realizată în Norvegia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalația (de artă) din Norvegia a fost expusă în 3 spații diferite: Școala în care se desfășoară experimentul (zona Oslo), un număr de minim 150 vizitatori, Galeria artistului și Ambasada României în Norvegia, minim 250 vizitatori;</li> </ul>
<p>1543 de spectatori (1366 copii + 177 părinți) vor viziona Performance-ul</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.543 de copii au putut viziona Performance-ul realizat de actorii implicați în proiect. În total au avut loc 10 spectacole, având în total ca și spectatori 1366 de copii și 177 părinți;</li> <li>• Am trimis invitații către școlile implicate în proiect, înainte de a avea premiera performance-ul realizat de actori pentru a transmite informația elevilor, părinților, cadrelor didactice, în vederea participării lor;</li> <li>• Pagina de Facebook a proiectului <a href="https://www.facebook.com/ZETgenerationZambetEmpatieTerapie">https://www.facebook.com/ZETgenerationZambetEmpatieTerapie</a> a avut constant postări prin care publicul a fost notificat vizavi de premiera spectacolului și a instalației expuse în foaierea Ateneului Național din Iași.</li> </ul>
<p>atelierelor de terapie prin artă</p>	<p>La finalul fiecărui performance la ieșirea din sală, copiii au putut să se înscrie la aceste ateliere. Atelierele au fost gratuite. Cei înscriși au fost contactați ulterior de firma subcontractată responsabilă cu</p>

	sușinerea lor, în vederea comunicării zilei în care se va desfășura atelierul.
--	--

*(Metodologie de Selecție realizată de sociologul implicat în proiect, Virgil Leișoiu și psihologul, prof. univ. conf. dr. Ovidiu Gavrilovici)*

### **Beneficiari indirecți:**

- Comunitatea locală din Iași-România și Norvegia (zona OSLO);
- Școlile și cadrele didactice din școlile implicate în proiect.

### **Servicii oferite prin proiect**

- Activitățile artistice realizate prin proiect: mediu-metrajul, instalația de artă și spectacolul de teatru devin instrumente de sensibilizare și informare a participanților, fie că sunt copiii, părinți, profesori sau vizitatori ai Ateneului Național din Iași, și arată modalitatea de exprimare într-un mod artistic a unui „fenomen” foarte cunoscut nouă, depresia;
- Preadolescenții învață ce sunt emoțiile și primesc câteva instrumente de gestionare a lor, fiind îndemnați să privească situațiile din viața lor, din mai multe perspective, îmbunătățind calitatea vieții lor;
- Atât copii, cât și adulții devin consumatori și creatori de artă și terapie, fiind încurajați să rămână deschiși spre cultură, folosindu-și gândirea creativă și gândirea creatoare;
- Proiectul va contribui la prevenția deteriorării sănătății mintale la copiii, va fi un sprijin pentru depistarea ei precoce cu efecte benefice pe termen lung.

### 3. Depresia. Estetica suferinței



Între 12 și 18 ani este o perioadă în care individul simte o nevoie puternică de a reflecta profund la ce i se întâmplă, se formează conștiința de sine, în primul rând apar întrebările: „Cine sunt?” și „Ce sunt?”. Un uragan hormonal, o revoluție „domestică și intimă”<sup>1</sup> se pornește în adolescent și în jurul lui. Psihanalistul Winnicott afirma: „Ați semănat un bebeluș și recoltați o bombă”<sup>1</sup>.

Unii părinți își procură cărți de „dezamorsare a bombelor”, alții merg la specialiști. Orice propunere sau sugestie este respinsă, validitatea ideilor familiei începe să fie testată de un adolescent, mai riguros decât propune Karl Popper. Este normal să se simtă furioși în unele situații, sau triști. Nu trebuie să se simtă prost că răbufnesc, că au astfel de reacții emoționale. Este perfect normal să nu fie fericiți tot timpul, să fie anxioși, problema apare când nu au un motiv să fie în această stare și nu mai pot ieși din ea. Atunci se instalează depresia, „o tristețe vitală, care se caracterizează prin nostalgie și remușcare față de trecut, dezgustul față de prezent, angoasa față de viitor, autoblamarea și anestezia afectivă”<sup>7</sup>. Ce este depresia? „Este o tulburare de stare de spirit, care rezultă într-o stare de degradare continuă și semnificativă a pacientului, atât psihologic cât și biologic, și se manifestă prin simptome psihice (pot să apară lipsa de interes, tristețea, demoralizarea, stima de sine scăzută)

<sup>7</sup> Sylvie Tenenbaum, *Depresia. O moștenim sau nu?*, Editura Niculescu, București, 2018, p. 15.

și somatice (pierderea apetitului, pierderea în greutate, oboseala, tulburări de somn, cu perioade de insomnie și perioade de somnolență).<sup>8</sup>



„Analizele statistice ample au arătat că depresia este cea mai comună problemă de sănătate mintală de pe glob, ea fiind urmată de anxietate, de schizofrenie și de tulburarea bipolară”.<sup>1</sup> Aproximativ 280 de milioane de oameni suferă în lume de depresie. 700.000 de tineri cu vârsta cuprinsă între 15-29 de ani se sinucid anual datorită depresiei<sup>1</sup>. Numărul acesta ar putea popula o țară, a cărei zi internațională ar fi probabil a treia zi de luni din ianuarie (*Blue Monday*). O țară în care ar fi frig, depresia este considerată „răceala tulburărilor psihiatrice”.<sup>1</sup> Într-o perspectivă optimistă, pentru că există și aceasta, unii psihologi, respectiv psihiatri, o privesc ca pe o trambulină spre schimbare, o șansă, un privilegiu<sup>1</sup>.

Depresia este un simptom și un sindrom<sup>9</sup>. Această trambulină, această schimbare presupune conștientizare și alegere. Vindecarea este o alegere. Cercetătorii au izolat o genă care poate fi identificată la mai mulți membri ai familiei diagnosticați cu depresie. Cromozomul 3p25-26 a fost găsit la peste 800 de familii cu depresie recurentă<sup>10</sup>. Concluziile demonstrează că la 40% dintre oamenii care trăiesc cu depresie o pot moșteni genetic, restul de 60% fiind reprezentați de factori de mediu, mediu care poate fi schimbat. „Acum aproape două mii de ani, filozoful grec Epictet a afirmat: „Pe oameni îi tulbură nu ce se întâmplă, ci gândurile lor legate de ce se întâmplă”<sup>11</sup>. Chiar

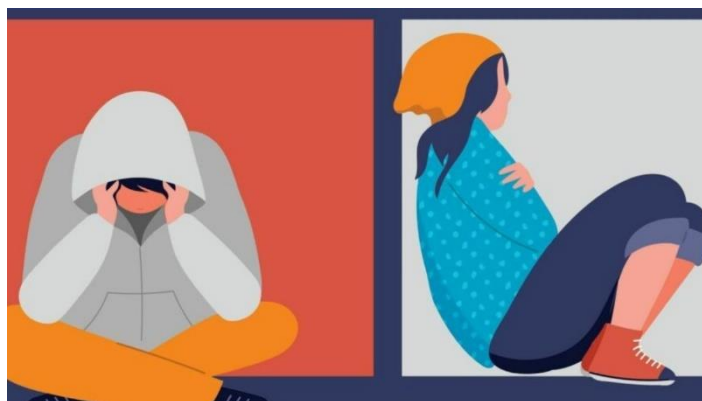
<sup>8</sup> Juan Moises de la Serna, *Depresia. Când tristețea devine patologică*, Traducere de Nicoleta Nagy, Editura TEKTIME, București, 2019, p. 28.

<sup>9</sup> *Idem*, p. 15.

<sup>10</sup> Gerome Breen G & co, A genome-wide significant linkage for severe depression on chromosome 3: the depression network study. *Am J Psychiatry*. 2011 Aug;168(8):840-7. doi: 10.1176/appi.ajp.2011.10091342.

<sup>11</sup> Epictet, *Antidepresiv la purtător. Manualul*, Traducere din limba greacă de Ioana Costa, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2015, p. 18.

și Shakespeare spunea „nu există lucru bun sau rău, doar gândirea îl face bun sau rău” pe om (Hamlet, Actul 2, Scena 2)<sup>12</sup>. Derapajele mentale pleacă în primul rând din tipul de gândire, însă orice tip de gândire greșită poate fi corectat la orice vârstă.



În adolescență riscul de depresie crește. În România puțini părinți fac distincția dintre un copil în depresie și un copil rebel, care pretinde că nu e înțeles, posedat de dorința de a se opune grupului din care face parte, părinților, profesorilor.

În Romania părinții nu au acest exercițiu, de a apela la un specialist când vine vorba de probleme mintale, iar la nivelul școlii se fac foarte puține acțiuni privind prevenția și intervenția, întrucât numărul de consilieri/ psihologi școlari este mic. De exemplu, în municipiul Iași, în anul 2019 erau înscriși în învățământul preuniversitar un număr de 45.256 de copii din care 11.774 erau înscriși în învățământul gimnazial.<sup>13</sup> Aceștia beneficiază în prezent de un număr de doar 55 de profesori consilieri școlari<sup>14</sup>, adică un consilier la mai mult de 800 de copii. Depresia și anxietatea au fost accentuate și de contextul pandemic. Un studiu realizat de UNICEF, dezvăluie că, la nivel mondial, cel puțin unul din șapte copii și tineri a fost afectat de regulile de limitare a deplasărilor, cu riscuri pentru sănătatea mintală și bunăstarea socio-emoțională<sup>15</sup>. În acest context, organismele îndreptățite să tragă semnale de alarmă, recomandă o evaluare corespunzătoare a adolescenților, fiind cunoscut faptul că ei își maschează cu ușurință simptomele. Depresia are trei categorii de simptome: colapsul dispoziției - când vezi totul în negru; blocajul – izolare, lipsa de chef de a face orice, o permanentă senzație de oboseală și lipsă de voință, scade apetitul pentru orice; suferința morală - conștiința rămâne intactă, cei afectați simt vină și au o părere proastă despre ei, în categoria

<sup>12</sup> William Shakespeare, *Hamlet*, Traducere de Violeta Popa și George Volceanov, Editura Paralele 45, București, 2010, p. 38.

<sup>13</sup> Informații disponibile la: <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/>. Link accesat pe 4 Oct. 2023.

<sup>14</sup> Informații disponibile la: <http://www.cjrae-iasi.ro/info/cjap/echipa>. Link accesat pe 4 Oct. 2023.

<sup>15</sup> Informații disponibile la: <https://www.unicef.org/romania/ro>. Link accesat pe 4 Oct. 2023.



asta intră și cei care vor alege să se sinucidă<sup>16</sup>. Semne de depresie la această vârstă sunt date de hiperactivitate, dificultăți școlare, comportamente de risc sau delicvență. Durata medie a unui episod depresiv la această vârstă este 8-13 luni, iar simptomele depresive dispar complet în maximum 2 ani la 90% dintre pacienți, însă ei rămân predispuși și la alte tulburări psihiatrice, tulburări anxioase, fobii, tulburări de comportament și tulburarea hiperkinetică.<sup>17</sup> Copiii exprimă iritabilitate, în loc de acea tristețe evidentă a adultului. Practic, copilul poate deveni, aparent fără motiv, foarte ușor de supărat și enervat, pare a nu avea chef să facă nimic, orice remarcă sau interacțiune îl deranjează. Acestea pot fi însoțite de o creștere a agresivității, copilul „supărat” răspunzând verbal sau fizic mai accentuat la situații care nu sunt amenințătoare. Lipsa poftei de mâncare și aspectul de oboseală permanentă sunt și ele frecvente.

#### 4. Actualitatea și importanța temei abordate

Depresia poate avea efecte semnificative când debutul are loc în copilărie și adolescență. În ceea ce privește depresia la copii și adolescenți, relevant este în România, studiul „Analiză de situație 2021”, publicat de Institutul Național de Sănătate Publică - INSP (<http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2021/03/Analiza-de-situatie-2021.pdf>), cu următoarele concluzii: o treime dintre adolescenții care se prezintă la medicul de familie prezintă o tulburare emoțională, iar 14% sunt diagnosticați cu depresie. Studiul mai dezvăluie, preluând rezultatele altor analize, că prevalența tulburării depresive este estimată la 2% în rândul copiilor și la 6% în rândul adolescenților. Un studiu efectuat de OMS în anul 2016 (citad de analiza realizată de INSP) arată că până la 10% dintre băieți și 14% dintre fete cu vârsta de 11 ani au raportat „că se simțeau triști” mai mult de o dată pe săptămână în ultimele șase luni, în medie, în 28 de țări europene, membre ale OCDE, iar ponderea copiilor care declară că se simt triști crește destul de mult odată cu vârsta, iar diferențele de gen devin și mai accentuate, la vârsta de 15 ani, 29% din fete și doar 13% din băieți au raportat „că se simțeau triști”. Depresia la copii și adolescenți poate îmbrăca mai multe forme, în funcție de vârstă. Specific copiilor este prezența iritabilității în loc de

<sup>16</sup> Moussa Nabati, *Depresia: boală sau șansă*, Traducere Nicolae Balta, Editura Philobia, București, 2023, p.8.

<sup>17</sup> Doina Cosman, Horia Coman, *Melancolia. De la tristețe la sinucidere*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018, pp. 65-66.



acea tristețe evidentă a adultului. Practic, copilul poate deveni, aparent foarte motiv, foarte ușor de supărat și enervat, pare a nu avea chef să facă nimic, orice remarcă sau interacțiune îl deranjează. Acestea pot fi însoțite de o creștere a agresivității, copilul „supărat” răspunzând verbal sau fizic mai accentuat la situații care nu sunt amenințătoare. Lipsa poftei de mâncare și aspectul de oboseală permanentă sunt și ele frecvente. Adolescentul cu depresie poate părea familiei retras, iritabil, fără chef sau în mod evident trist, plângând mai frecvent și fiind mai ușor de supărat. Perioada adolescenței fiind una mai secretoasă față de familie, părinții pot să nu observe din start că ceva este în neregulă. În această perioadă, pot apărea gândurile sau actele de auto-vătămare (tăiere cu obiecte ascuțite, ingestie de medicamente) și cele de suicid.

### Simptome de depresie la copii și adolescenți (după Kutcher, Chehil, 2007)<sup>3</sup>

Vârsta	Variații ale simptomelor clinice
Până la 3 ani	Tulburări alimentare, crize de afect, întârziere în dezvoltarea somatică a vorbirii și a motricității, expresivitate emoțională diminuată, interes diminuat pentru joc
3-5 ani	Predispoziție pentru accidente, fobii, agresivitate, reacții afective excesive la greșeli minore
6-8 ani	Acuze somatice vag conturate, reacții comportamentale agresive de evitare a situațiilor/persoanelor noi, întârziere în dezvoltarea abilităților de socializare cu copii de vârste similare, tendința de atașament excesiv față de părinți/adultul de referință
9-12 ani	Preocupări morbide, îngrijorare excesivă, lipsa interesului pentru jocuri și interacțiuni cu prietenii, preocuparea frecventă de a nu dezamăgi adulții de referință
Adolescența	Trăiri intense, frecvente, persistente de tristețe, singurătate, izolare, lipsă de speranță, diminuarea stimei de sine, exprimare neadecvată a furiei, reacții agresive, retragere socială, neliniște, apatie, comportamente deviante (fugă de acasă, consum de substanță, debut precoce al vieții sexuale, promiscuitate), dificultăți legate de somn, alimentație, simptome somatice, probleme psihosomatice.

18

În România, în tabelul de mai jos sunt prezentate datele cu principalele tulburări psihice ale copilului și adolescentului prezente în clasificarea ICD10.

<sup>18</sup> Asociația Americană de Psihiatrie (2013), Kutcher&Chehil (2007) citați de Cosman D, Coman H. Melancolia. De la tristețe la sinucidere. Cluj-Napoca: Risoprint, 2018:65-66.

TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MINTALĂ	NUMAR PACIENTI			TOTAL
	0 - 4 ANI	5 - 14 ANI	PESTE 15 ANI	
Tulburări de anxietate	509	2376	1373	<b>4258</b>
Fobia scolară	20	487	180	<b>687</b>
ADHD	589	3744	682	<b>5015</b>
Episod depresiv	15	602	1408	<b>2025</b>
Tulburări de conduită	364	2813	2179	<b>5356</b>
Tulburare de spectru autist	1072	1853	279	<b>3204</b>
Tulburări de atașament	318	475	159	<b>952</b>
Tulburări de comportament alimentar	145	321	173	<b>639</b>
	Total general			<b>22136</b>

Sursa: Strategia Națională pentru Sănătatea Mintală a Copilului și Adolescentului 2016-2020  
<https://sgg.gov.ro/new/wp-content/uploads/2016/11/Anexa-Strategie.pdf>

## 5. Adolescența, ca o pictură de René Magritte sau *Strigătul* lui Munch

«De la înălțimea farului, se anunță furtună, un timp al schimbării, al „crizei”: „Adolescența la orizont”, strigă căpitanul, adică părintele, dirijând vaporul familial pe marea agitată, agățându-se de cârmă...Brusc, cârma se rupe»<sup>1</sup>.



«De la înălțimea farului, se anunță furtună, un timp al schimbării, al „crizei”: „Adolescența la orizont”, strigă căpitanul, adică părintele, dirijând vaporul familial pe marea agitată, agățându-se de cârmă...Brusc, cârma se rupe»<sup>19</sup>. Adolescentul crede că este pregătit să conducă mai departe. Privește totul de la altă înălțime, a crescut, e mai înalt. Părinții văd asta, însă dezvoltarea emoțională „înălțată” și ea, nu se vede. Țipă, adolescentul își „țipă” emoțiile, stările, le trânteste odată cu ușa,

<sup>19</sup> Yvonne Poncet-Bonissol, *Ghid de supraviețuire cu adolescentul rebel*, Traducere de Eugen Damian, Editura METEOR PRESS, 2017, p. 7.

iar când nu le trântește, „le tace” și devine indiferent. Se prelinge pe câte un scaun, se închide în camera sa și vorbește de parcă André Breton cu Boris Vian și cu Franz Kafka și-au dat mâna. Când stai în pragul dormitorului său, pare că te uiți la *The improvement* de René Magritte, în timp ce sufrageria familiei arată ca „salonul lui Gertrude Stein” de pe 27 rue de Fleurus, unde se așteaptă să iei un loc, să bei ceva și să povestești cum îți mai merge. Căpitanul devine inamic. Ca părinte devii cel mai enervant om din lume, devii demodat și oricum „tu nu înțelegi”, pentru că adolescentul știe mai bine decât restul lumii. Le știe pe toate. Mai puțin cum să își gestioneze frica, furia, tristețea, anxietatea. Dacă răspunsul *fight-flight-freeze-fawn* apare ca reacție naturală când percepem un pericol, pentru adolescent apare și când îl întrebi: „De ce nu ți-ai făcut curat în cameră?”. Începe războiul, *Astăzi este mâinele de care te-ai temut ieri*<sup>20</sup>.



Illustration by Lucy Kirk

Ceea ce i se părea sigur și confortabil când era mic, îl limitează și i se pare plictisitor. Trăim într-o țară a cărei limbă este știută atât de puțin, încât oamenii, „deși ar avea de spus tot soiul de lucruri frumoase și profunde, sunt osândiți să rămână la banalitățile unui ghid de conversație. Creierul lor clocotește de idei și ei nu-ți pot spune decât că umbrela mătușii grădinarului e în casă”<sup>1</sup>.

<sup>20</sup> Radu Paraschivescu, *Astăzi este mâinele de care te-ai temut ieri*, Editura Humanitas, București, 2012.

Asta li se întâmplă părinților adolescenților, când mai pot spune doar: „Cât ai luat la fizică? El de ce poate să învețe și tu nu? Telefonul tău este confiscat! Dacă eu spun așa, așa faci! Eu știu mai bine! Mă faci de râs! Minți! Nu dormi, umbli cu prostii! Te crezi la hotel?”. Este fragil și complex și frumos și înfricoșător, pentru că nici un părinte nu primește un manual de instrucțiuni, chiar dacă îl caută prin sutele de cărți de parenting. Copiii nu au nevoie doar să fie trimiși la școală, trebuie să cunoască și fragmente de hărți ale generațiilor anterioare care le marchează drumul, poveștile depășite de înțelepți, locul unde trăiesc morții, seva arborilor, adevărul despre propria lor putere și istoria acestui tărâm bătrân, a familiei lor, să înțeleagă lumea dintre lumi pentru a-și înfige bine rădăcinile în ea. Ei au nevoie de profunzime. Nu le putem pune în brațe *Eseurile lui Montaigne* sau *Meditațiile* lui Marc Aurelius și *Manualul* lui Epictet și terminăm cu ei. La rândul lor au nevoie să fie întrebați: „Tu ce alegi? Tu cum te simți? Care este părerea ta? Ce gânduri ai despre asta? Tu ce vrei?”. Când construim un pământ solid, „criza adolescentului” mai sus menționată este mai puțin exprimată prin revolte și deviații comportamentale. Cârma nu se va rupe atât de ușor. J.J.Rousseau numește adolescența „vârsta rațiunii” dar și „revoluție furtunoasă”, „a doua naștere”<sup>21</sup>; psihologul american Stanley Hall o numea „furtună și stres”<sup>22</sup>, o perioadă tumultuoasă caracterizată prin schimburi maladaptive în reglarea emoțiilor.

---

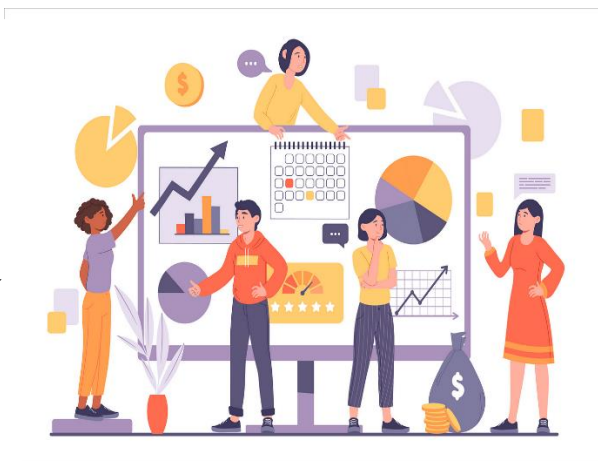
<sup>21</sup> Jean Jacques Rousseau, *Emil sau despre educație*, Traducere de Dimitrie Todoran, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1973, p. 194.

<sup>22</sup> Arnett JJ. Adolescent storm and stress, reconsidered. *Am Psychol.* 1999 mai;54(5):317-26. doi: 10.1037//0003-066x.54.5.317. PMID: 10354802.



## 6. Metodologia practice-as-research. Abordare în studiul creației colective

Procesul de cercetare care conduce la un proiect artistic poate fi uneori încadrat în întregime ca practică artistică. Astfel, explorarea bidirecțională nu poate fi decât o oportunitate de aprofundare a obiectului cercetării. Procesul de cercetare a început cu elaborarea unei metodologii de selecție a școlilor pilot, unde aveau să fie aplicate interviurile și chestionarele adresate elevilor.



Procesul de cercetare a început cu elaborarea unei metodologii de selecție a școlilor pilot, unde aveau să fie aplicate interviurile și chestionarele adresate elevilor, în număr de două sute. Prof. univ. dr. Ovidiu Gavrilovici, psihologul, și Virgil Leițoiu, sociologul, au selectat 10 grupe pilot din unitățile de învățământ ieșene, în colaborare cu inspectoratul, respectiv 9 grupe din școlile de stat din Iași (normale) și o școală specială, unde sunt înscriși copii cu dizabilități.

Unitățile de învățământ implicate în proiect au fost următoarele: Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Liceul Teoretic „Dimitrie Cantemir” Iași, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Iași, Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Colegiul Național de Artă „Octav Băncilă” Iași, Colegiul Agricol și de Industrie Alimentară „Vasile Adamachi” Iași, Liceul Tehnologic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu” Iași, Colegiul Național Pedagogic „Vasile Lupu” Iași și Liceul Tehnologic Special „Vasile Pavelcu” Iași. Ele au fost selectate pentru că sunt reprezentative pentru un nivel mediu în ceea ce privește rezultatele și performanțele școlare. Conform celor concluzionate de psihologul și sociologul implicați în proiect, în școlile selectate avem adresabilitate către „majoritate, nu către vârfuri”, unde problemele cu care se confruntă copiii sunt specifice, diferite. În școlile mai sus menționate, găsim cele mai mari incidențe ale factorilor stresanți, conform ISJ Iași.

Știm că nu există programe universale de prevenție livrate în școli pentru a preveni debutul tulburărilor de anxietate și depresie la tineri, două dintre cele mai frecvente probleme care apar în adolescență. Primele întrebări pe care ni le-am pus au fost: Cum definesc preadolescenții depresia?

Cum o descriu? Reușesc să identifice simptomele? Cum își gestionează emoțiile negative? Câtă încredere au în adulți să ceară ajutorul? Interviuurile au fost realizate în școli cu acordul directorilor, profesorilor și al părinților.

Întrebările au fost următoarele:

Pentru mine depresia înseamnă\_\_\_;

Când sunt trist\_\_\_;

Mă simt vinovat când\_\_\_;

Cel mai ușor mă calmez când\_\_\_;

Pentru mine depresia are culoarea\_\_\_;

Cel mai tare mă enervează\_\_\_;

Sunt mulțumit de mine când\_\_\_;

Când sunt îngrijorat mă duc la\_\_\_;

Când am chef să mă distrez\_\_\_;

Când mă gândesc la depresie, mă gândesc la (un obiect, un fenomen)\_\_\_.

Copiii au răspuns oral și în scris, dezvoltând subiectele propuse.



DAC

Stimate elev,

Următorul chestionar cuprinde mai multe afirmații pe care te rugăm să le completezi. Am aprecia dacă ai răspunde sincer și ai descrie cât mai detaliat situațiile. Pe noi ne va inspira!

Pentru mine depresia înseamnă \_\_\_\_\_

Când sunt trist \_\_\_\_\_

Mă simt vinovat când \_\_\_\_\_

Cel mai ușor mă calmez când \_\_\_\_\_





DAC

Pentru mine deperesia are culoarea \_\_\_\_\_

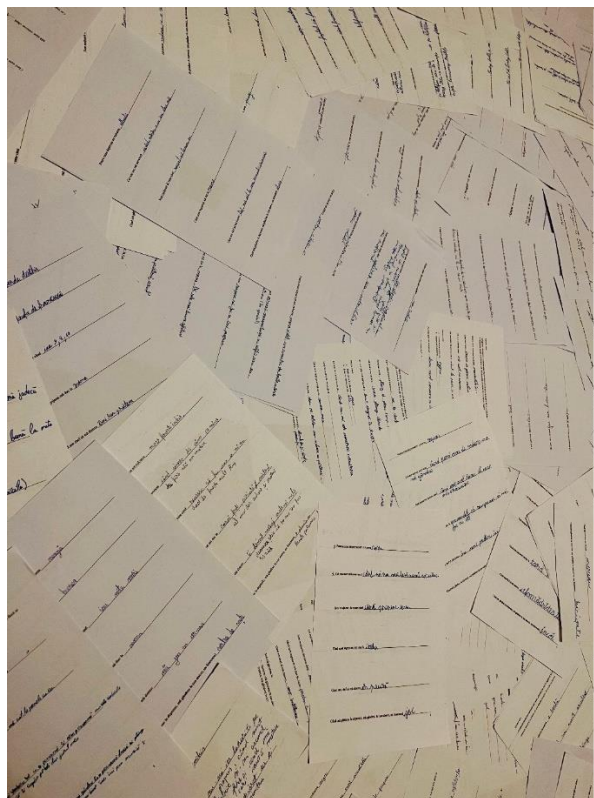
Cel mai tare mă enervează \_\_\_\_\_

Sunt mulțumit de mine când \_\_\_\_\_

Când sunt îngrijorat mă duc la \_\_\_\_\_

Când am chef să mă distrez \_\_\_\_\_

Când mă gândesc la depresie, mă gândesc la (un obiect, un fenomen) \_\_\_\_\_



Vom menționa câteva din răspunsurile lor: Când mă gândesc la depresie mă gândesc la: „un glob de sticlă agitat cu ninsoare, ca cel de Crăciun. Omul e în interior”, „o floare ofilită”; „un cub, dar nu material, fizic; ca o hologramă în spațiu”, „ploaie”, „teancuri de foi albe cu colțuri îndoite”, „o pisică abandonată”, „o eclipsă”, „toamnă”, „o clepsidră spartă din care a curs nisipul”, „o boală mintală”; Când sunt trist: „mă duc în cameră și mă izolez de toată lumea”; „îmi pun căștile și ascult muzică”, „vreau să fiu singură”, „mă restrâng în minte și încerc să uit”, „am nevoie de o îmbrățișare să mă simt în siguranță”, „plâng”, „am gânduri imposibil de imaginat”, „fumez și ascult muzică”,

„mă gândesc să fug de acasă, să mă sinucid”, „mă gândesc la ce am făcut să mă simt trist”, „mă retrag în gândurile mele”; Pentru mine depresia înseamnă: „o tristețe de lungă durată greu de explicat”, „o durere mai mare decât moartea”, „momentele din zi care sunt mai triste și mai singuratic”, „seri nedormite”; „o stare sufletească în care te simți trist și nu ai dorința de a face nimic”, „o stare care în final te întărește”, „o stare care te apasă pe suflet”, „o prostie”.

Un băiat în vârstă de treisprezece ani suferind de nanism, fiind transferat într-o școală specială, întrucât în școala la care fusese înscris anterior (una normală, de stat) devenise victima *bullying*-ului, îmi povestea cât de pasionat este de pescuit (undea este de trei ori mai mare decât el), ce efect terapeutic are, cum îl liniștește, cât îi place să citească și cum speră într-o zi să vadă bariera de corali. „Pur și simplu” un copil care spune că înțelege că este diferit și înțelege de ce copiii au un astfel de comportament față de el, subliniind că nu este vina lor. Nici urmă de depresie. Un nivel de acceptare cum numai Dalai Lama probabil mai are, în vârful muntelui, în Tibet; nici urmă de depresie. „Sunt atât de multe de făcut, lumea e mare”, îmi spune el. Deși el este mic și va rămâne mic. Cum văd acești copii viața, lumea? Este ea un loc prietenos? Ce este libertatea pentru



DAC

ei? Care este sensul vieții la această vârstă? Ce ar face dacă ar putea schimba lumea? Erau doar câteva din întrebările pe care abia așteptam să le punem și desigur, să împărtășim poveștile și altor copii de vârsta lor. Titlul *Performance-ului Generația Zet. Story al unui Suferman cu Glugă* a venit dintr-o altă mărturisire, de această dată a unei fete de paisprezece ani, venită din mediul rural să studieze la „liceu în oraș”. Povestea ei apare și sub forma unui monolog și a generat și titlul spectacolului: „Lucrurile au mers prea departe. Mama mă aștepta într-o zi de la școală. Ăștia erau pe terenul de sport și au văzut-o. Foarte amuzant! Ea purta căciulă! Haha! O săptămână a râs de mine toată școala că maică-mea purta căciulă. Ce să-ți spun, noi suntem generația cu glugă, în caz că nu știți”. Nu, nu știam. Generația Z este generația cu glugă și cu hanorace *oversize*.

## 7. Transpunerea în Artă a Depresiei preadolescentilor din Generatia Z

### 7.1. Instalații de artă

În cadrul proiectului au fost realizate **două instalații de artă, în oglindă**. **Artistul plastic Alexandru Grigoraș a creat instalația din România, Valeria Duca, pe cea din Norvegia.**



Ambii artiști au plecat de la răspunsurile obținute de la o serie de preadolescenți, în baza unor chestionare, respectiv a unor răspunsuri generate de Kahoot. Inițial ne-am propus să-i implicăm pe copiii intervievați în exprimarea artistică a ceea ce înseamnă pentru ei depresia, anxietatea, prin denumirea unor obiecte asociate cu tema dată: „Cum definește copilul aceste impasuri, căderi? Cu

ce le asociază? Cum devin ele artă și mai important, cum pot obiectele asociate depresiei să devină un antidot împotriva depresiei, prin prisma acestor instalații?”

### Cele două instalații:



Cea dintâi propune o perspectivă cognitivă, întrucât obiectele sunt așezate într-o cutie circulară, construită din sticlă și oglindă, care ajutată de o serie de leduri creează efect de infinit, de multiplicare, cu precădere a gândurilor din mintea noastră. Suntem provocați să privim profund prin retina care proiectează un inconștient colectiv și propriu, un subconștient, unde oglinda împinge afară aceste obiecte într-o furtună. Cea de-a doua instalație, respectiv cea din Norvegia, vine cu perspectiva afectivă. Artista Valeria Duca propune privirea depresiei prin intermediul simțurilor, atingerea, mirosul, văzul, gustul, subliniind faptul că adolescenții norvegieni implicați



În proiect văd mai degrabă depresia ca pe o scindare minte-corp. Aceste corpuri sunt androgine în ambele instalații. În România, o sculptură de culoare neagră, un om scurs de culoare, culoarea ca metaforă a emoțiilor pozitive. Prins într-o frânghie, ca simbol al sugrumării, omul întinde o mână spre cer, cerând astfel ajutor. Toată această imagine este închisă într-un plexiglas circular ce are în partea superioară porțiuni de sârmă ce dau conturul unui creier, pe care benzile led, dau efect de rețea neuronală. În Norvegia, ea pleacă de la imaginea unui copil aflat la sânul mamei, conexiunea. Măinile, florile, din tablouri, copilul mic, sugerează viață. Astfel, dacă instalația realizată de artistul Alexandru Grigoraș, materializează gândurile copiilor privind depresia, cea a Valeriei Duca evidențiază soluția copiilor pentru depresie. Una sugerează ideea vieții, alta pe cea a morții. Sunt două abordări diferite ce pleacă de la sugestia copiilor. Deducem că există o diferență uriașă în ceea ce privește educația și nivelul de înțelegere a unor emoții negative și a modului în care copiii români se diferențiază de cei norvegieni, în ceea ce privește abordarea temei noastre. În schimbul de experiență, în primul rând cei doi artiști au avut oportunitatea să discute despre propria creație, respectiv noi, cei implicați în acest schimb, am avut oportunitatea unei dezbateri privind aceste diferențe. Muzica este universală, întreg conceptul muzical realizat de partenerul din Norvegia - DAC Music Performance, susține cele două instalații.

Instalația *Recul* expusă în Mica Pinacotecă din Yassy la Ateneul Național din Iași:





## 7.2. Mediu-metrajul – My Couch/ My Coach

În cadrul studiului de caz realizat în rândul elevilor de gimnaziu (10-15 ani), ce fac parte din Generația ZET, din 10 grupe pilot din Municipiul Iași, printr-o serie de interviuri/ chestionare, pe tema tulburărilor de depresie: anxietate, dificultăți de adaptare, diverse tulburări de spectru autist, tulburări de instinct alimentar, etc., realizate în colaborare cu un psiholog și un sociolog, respectiv sociologul Virgil Leițoiu și psihologul dr. prof. univ. Ovidiu Gavrilovici, am selectat 11 copii, pentru „Mediu-metrajul – My Couch/ My Coach”. A existat o metodologie bine stabilită de la început, care prevedea atât metoda prin care se va solicita acordul părinților pentru participarea minorilor la activitățile proiectului, cât și respectarea regulilor privind utilizarea datelor cu caracter personal.





DAC



DAC

## FORMULAR ACORD FOTOGRAFIERE / FILMARE/ PRELUCRARE DATE CU CARACTER PERSONAL

Subsemnatul/a \_\_\_\_\_,  
CNP \_\_\_\_\_, Telefon \_\_\_\_\_,  
Email \_\_\_\_\_, PĂRINTELE/TUTORELE elevului/ ei  
\_\_\_\_\_, îmi exprim acordul scris pentru participarea  
copilului meu la evenimentele și activitățile aferente proiectului  
„ZET Generation – Zâmbet, Empatie, Terapie”, CALL06-38, a cărui promotor este  
Ateneul Național din Iași, respectiv participarea lui în mediummetrajul „My Couch / My Coach”.  
Fotografiile / filmările nu vor fi folosite în scopuri comerciale. Înțeleg și sunt de acord că nu voi  
primi nicio compensație materială sau de altă natură pentru aceste fotografii/filmări.

Declar pe propria răspundere că am fost informat(ă) cu privire la activitățile proiectului  
„ZET Generation – Zâmbet, Empatie, Terapie”. Declar că sunt de acord cu prelucrarea datelor  
personale ale minorului, în scopul proiectului sus-menționat. Declar că sunt de acord ca materialele  
rezultate în urma activităților (fotografii, filmări video) să fie utilizate în scopul proiectului pe  
internet: site-ul proiectului, site-urile instituțiilor partenere, facebook, cât și prin publicarea lor în  
presa locală.

Încuviințez (conform art. 41, alin. 2 din Codul Civil),  
Părinte/tutore al minorului

Nume și prenume \_\_\_\_\_  
Semnătura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_



Mediu-metrajul are la bază o serie de interviuri cu întrebări deschise, de genul: „Ce culoare are depresia?; Cu ce obiect o asociezi?; Cunosc pe cineva care a fost în depresie? Eu am fost? Numește o situație în care te înfurii; Numește un lucru pe care îl apreciezi la generația ta și un lucru pe care ai vrea să îl schimbi; Care este sensul vieții? Ce mă face să mă simt liber?”. Interviurile s-au desfășurat pe o canapea galbenă (întrucât majoritatea preadolescenților au declarat că, pentru ei, aceasta este culoarea fericirii), amplasată în diverse spații neconvenționale din Iași, respectiv în parcul din fața Teatrului Național, la Palatul Culturii din Iași, la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, la Râpa Galbenă, la Casa Pogor, la Cinematograful Trianon, la Gara Internațională,



la Ateneul Național din Iași, în Mica Pinacotecă din Yassy, în câteva păduri din jurul orașului și străduțe. Printr-o serie de conversații socratice, filmul dezvoltă semnificația actuală a temei. Numai în ultimii 2 ani, ca urmare a pandemiei de COVID-19, depresia și anxietatea în rândul generației Z au crescut cu peste 40 %. Membrii generației Z (cunoscuți și ca iGen, nativii digitali) sunt cei care încă din primii ani de viață au fost expuși la utilizarea internetului, a jocurilor video, aplicațiilor telefoanelor mobile, ulterior la rețelele de socializare online, s-au născut într-o epocă digitală, fiind înconjurați de numeroase dispozitive electronice și ecrane. Se informează din mediul online și își conduc viața influențați de ce se întâmplă în online, dezvoltând relații reale și autentice în acest mediu, de prietenie sau iubire. Acestea fiind spuse, ei sunt obișnuiți cu camera foto/ video și sunt foarte relaxați în fața ei.



Interviurile au fost luate de către actorii implicați în proiectul *ZETgeneration – Zâmbet, Empatie, Terapie*, respectiv Sorin Cimbru, Bianca Ioan, Andrei Sava, implicat de coordonatorul cultural al proiectului, Cezara Fantu. Amănuntul proaspăt al filmului iese din felul prin care este parcurs drumul de la firescul unei întâlniri la caracteristica infiltrării în stratul sensibil, particular-temperamental al persoanei subiectului implicat și la perspectiva lui asupra temei propuse. Ca o sumarizare, răspunsurile lor, care vor putea fi urmărite în mediu-metraj, denotă că cea mai mare problemă a adolescenților este că se simt neînțeleși, neubiți, neacceptați, că se simt singuri și că suferă în singurătate. Sunt judecați și criticați și sunt respinși de către părinții lor, familie, de către profesori, prieteni și chiar societatea în general. Restul, de exemplu, faptul că au o calitate mai slabă a somnului, o stimă de sine scăzută și un nivel de anxietate și depresie mai ridicat, sunt efecte, nu cauze.



Preadolescența este o perioadă cu multe turbulențe psihoemoționale și comportamentale. Am putea scrie cărți întregi și realiza multe filme despre fiecare dintre provocările adolescenței. Este perioada pulsionilor emoționale, a asumării unor riscuri iraționale și deci a abuzului de substanțe (tutun, alcool, droguri), jocuri video, jocuri de noroc. Adolescenții se confruntă cu probleme de identitate sexuală (o altă provocare) și intră des în conflicte cu părinții. Astfel de inițiative, implicit astfel de filme sunt ca o radiografie psiho-socio-culturală a ceea ce se întâmplă acum – aici, în orașul nostru, cu acești copii.

Coloana sonoră a mediu-metrajului a fost realizată de partenerul proiectului din Norvegia - DAC Music Performance. Dezvăluirea identității minorilor a fost realizată doar cu acordul părinților, se vor putea utiliza și tehnici uzuale de protecție a imaginii acestora. Mediu metrajul a putut fi vizionat în cadrul Instalației (de artă) din România, expusă la Ateneul Național din Iași. El a fost subtitrat în engleză și norvegiană și difuzat și în cadrul workshop-ului organizat în cadrul schimbului de experiență cu partenerul din Norvegia. De asemenea, el poate fi vizionat pe pagina web a proiectului (<https://zetgeneration.ro/2023/10/19/mediu-metraj-my-couch-my-coach/>). Scopul lui este de a utiliza arta pentru a atrage atenția publicului asupra suferințelor celor afectați de depresie, asupra victimei dar și asupra „agresorului” care poate fi conștient sau nu de acțiunile sale, asupra simptomelor subtile ale bolii și nu în ultimul rând asupra „singurătății” celui afectat.



### 7.3. Teatru Devised. Creația colectivă. Un instrument al conectării

Creația colectivă pe care ne-am propus-o, la început a luat direcția teatrului aplicat, vizând educația și intervenția teatrului în comunitate, așa cum îl găsim descris la Paolo Freire și Augusto Boal. Căutam să încadrăm produsul final într-o formă de educație nonformală, chiar informală. Inițial ne-am propus ca *Generația Zet. Story al unui Suferman cu Glugă* să poată fi integrat în „categoria” teatru documentar. Actorii își exprimau atitudinea față de o temă acută a comunității, depresia, iar publicul era invitat să se implice la rândul său. Ne doream ca preadolescenții să fie puși în relație cu grupul, comunitatea, generația de care aparțin, structura în interiorul căreia se află. Ne doream un instrument al conectării, al apropiierii, al declicului. Ne-am propus să tragem un semnal de alarmă, ne-am dorit să determinăm o reacție, un tip de atitudine din partea „specta-formerilor”, atât a elevilor, cât și din partea părinților și a cadrelor didactice. Conceptul de „creație colectivă”, ne-a apropiat de conceptul de teatru *devised*, ambele fiind acceptate fără să existe între ele diferențe de conținut. Încadrându-ne în paradigma post dramaticului și a post post dramaticului, ne-am plasat undeva la granița dintre teatru și artele performative, la teatru performativ. Proiectul nostru, cu



precădere *performance*-ul, a creat o deschidere spre interdisciplinaritate și intermedialitate, conectând discipline multiple: psihologia, filosofia, sociologia, științele educației. Am descoperit noi înșine că această formă de creație colectivă este un instrument educațional și terapeutic valoros, chiar și pentru echipa de creație. În acest context creatorii au un alt tip de motivație, mai mult intrinsecă decât extrinsecă, privind scopul proiectului, dar și o libertate de exprimare ca rezultat al lipsei unei „ierarhii” inflexibile prestabilite pe scenă, de tipul regizor – actor – dramaturg. Totodată, mai este anulat un tip de „ierarhie”, în public: profesor – elev, deși spectacolul are forma unei „lecții”.



Numeroase cărți aduc în discuție conceptul de teatru *devised* și de noul tip de creator de teatru. De pildă, cartea *Sfârșitul regiei, începutul creației colective în teatrul european/ The End of Directing, the Beginning of Theatre-Making and Devising in European Theatre*<sup>23</sup>, cuprinde o serie de eseuri despre regizorul de teatru care scrie împreună cu actorii sau nu, textele pe care le montează ulterior, semnând regia singur sau în formulă colectivă. Nume precum Joel Pommerat, Armin Petras/ Fritz Kater, Gianina Cărbunariu, Bela Pinter, Rodrigo Garcia, sunt aduse în prim-plan alături de Pippo Delbono, Rene Pollesch, Oliver Frlić, Wojtek Ziemilski, fără a fi plasați într-un context estetic experimental. Olivia Grecea publică *Teatrul Devised. Creația teatrală colectivă*<sup>24</sup>, amintind de The Living Theatre, The Connection, The Brig și Paradise Now, Eugenio Barba și

<sup>23</sup> Iulia Popovici, *Sfârșitul regiei, începutul creației colective în teatrul european. The End of Directing, The Beginning of Theatre-Making and Devising in European Theatre*, Editura Tact, București, 2015.

<sup>24</sup> Olivia Grecea, *Teatrul Devised. Creația teatrală colectivă*, Editura Eikon, București, 2017.

Odin Teatret, Barter, Ariane Mnouchkine și Théâtre du Soleil. Găsim pe această temă numeroase articole, conferințe și *podcasturi*. *The Guardian* publică chiar un articol cu zece sfaturi pentru o colaborare cu adevărat creativă<sup>25</sup> în teatrul *devised*. Totodată, există mulți creatori de sisteme pedagogice prin care practici teatrale contemporane s-au dezvoltat, influențând substanțial educația prin teatru. De pildă, Henry Caldwell Cook, Peter Slade, Dorothy Heathcote, Winifred Ward.



Cei patru *performeri* scriu textul, fac regia, propun scenografia și costumele, colaborează cu furnizorii de servicii de specialitate în ce privește *sound design*-ul, *light design*-ul și proiecțiile video, pornind de la propria cercetare asupra cauzelor și măsurilor de prevenție a tulburărilor de depresie ale generației Z. Pe baza studiului de caz, au scris textul suport și au construit patru situații ce au ca spațiu de joc locurile în care preadolescenții petrec majoritatea timpului, respectiv: „Acasă”, „La Școală”, „Între Școală și acasă”, fiind inserată și „O Soluție”, cabinetul unui terapeut. *Performance*-ul propune un proces de identificare a „specta-formerului” cu protagonistul,

<sup>25</sup>John Walten, Devised theatre: ten tips for a truly creative collaboration, *The Guardian*, London, 2014, Articol disponibil la: <https://www.theguardian.com/culture-professionals-network/2014/dec/16/devised-theatre-ten-tips-collaboration>, Link accesat pe 4 Oct. 2023.

dobândind astfel un caracter terapeutic. Actorii propun o optică proaspătă, directă, o perspectivă nouă asupra modului de a reacționa în situațiile date.



Înainte de a intra în „spațiul de joc”, fiecare spectator a primit două cartonașe, unul roșu și altul verde. Cu aceste cartonașe ei au avut posibilitatea de a modifica parcursul unor situații astfel: de trei ori pe parcursul spectacolului au avut de ales o variantă de continuare din două posibile, în funcție de emoția cu care și-au dorit să continue scena: frică/dispreț, furie/tristețe. Momentul de vot a avut la bază mesajul „Tu alegi!” și ca un reminder, tu poți alege emoția pe care o folosești într-o situație din viața ta. Cei care nu au avut posibilitatea să-și vadă varianta aleasă jucată, au putut/ pot accesa un link<sup>26</sup>, unde o pot viziona oricând online. *Performance*-ul oferă grupului unitatea sinelui, intrând totodată în experiența fiecărui membru individual. Astfel, toți cei prezenți au influențat desfășurarea reprezentației. Copiii au fost încurajați să aleagă coordonatele „Unde, Când, Cine, Ce”, fapt care combate lipsa dorinței de implicare a unor elevi.

Textul are la bază conceptul de emoție, „numele pe care îl folosim pentru a cuprinde tot ceea ce înțelegem prin sentimente, stări de spirit, plăceri, dureri, pasiuni, senzații, dorințe”<sup>27</sup>. Putem să le simțim pe toate odată? Le simțim câte una pe rând? Avem o paletă ca cea pentru culori pe care le combinăm? Sigur că da, există floarea emoțiilor a lui Robert Plutchik care ne explică cum

<sup>26</sup> Site-ul oficial al proiectului: [www.zetgeneration.ro](http://www.zetgeneration.ro). Link accesat pe 4 Oct. 2023.

<sup>27</sup> Dean Burnett, *Creierul mic despre creierul mare*, Traducere de Loredana Bucuroaia, Editura BAROQUE BOOKS & ARTS, București, an 2020.

sunt emoțiile compuse, pornind de la cele de bază. Psihologul Paul Ekman, cunoscut astăzi pentru serialul *Lie to me* și animația *Inside Out*, a identificat șapte emoții de bază despre care el spune că sunt experimentate de către toate persoanele, indiferent de cultură: fericirea, tristețea, dezgustul, frica, surpriza, furia, disprețul.







Și noi avem funcția iPhone-ului de recunoaștere a feței și mai avem o funcție pe care el nu o are: citirea feței. Știm când cineva zâmbește fals, când e furios sau dezgustat. Fețele reflectă emoțiile noastre. Mai curând, preadolescenții care au „emoticonștiință”, prin noul limbaj universal scris, construit din *emoji*-uri, exprimă cu ușurință ceea ce simt și „citesc” ce simt ceilalți. E important de



știut că *emoticoanele* sunt folosite diferit în funcție de cultură. Astfel, scenele prezintă perspective ale părinților, ale profesorilor, ale colegilor, au ca temă bullyingul, lipsa de comunicare, utilizarea tehnologiei în exces, a *brand*-urilor și alte caracteristici specifice preadolescenței generației Z, pe care noi le-am identificat discutând cu elevii. Este o perioadă tumultuoasă cu mari schimbări în care climatul socio-emoțional de acasă, de la școală, poate reprezenta un sol fertil sau nu, pentru o bună dezvoltare. Preadolescenții se răzvrătesc, nu există adolescent care să nu fi trecut prin faze de rebeliune împotriva „autorității”. Răzvrătirea apare și ca o reacție la stres, ca atac sau refuz. Ei încalcă regulile, adoptă un stil vestimentar nonconformist, apar comportamente antisociale, consumul de alcool, droguri, tutun, comportamente care nu de puține ori le pun viața în pericol. Întrucât am constatat că cele mai multe dezacorduri vizează relația lor cu părinții, am construit o scenă numită „Acasă”. Părinții constituie primele modele cu care individul se identifică, fapt ce condiționează conturarea Eului ideal<sup>28</sup>. Imaginea de sine este puternic influențată de relația dintre adolescent și părinte. Copilul se va descrie în termeni pozitivi, dacă părinții vor reflecta o imagine pozitivă, va avea încredere în el, se va aprecia. Totodată, procesul de comparare socială este mult mai prezent în această etapă, întrucât preadolescenții tind să se raporteze mai ales la membrii grupului de egali, o dată pentru a fi plăcuți și acceptați de ceilalți, apoi pentru a se diferenția, a fi originali. Ei se adaptează, se acomodează, învață să-și manifeste autonomia relațională, cognitivă și afectivă. „Criza de identitate din adolescență”, sintagma propusă de Erik Erikson, conține și dezvoltarea psihosexuală. Odată cu dezvoltarea fizică a corpului și începutul maturizării sexuale, începe un proces de autocunoaștere privind propria sexualitate, intervine acceptarea identității de gen și bineînțeles conflictele ce apar pe această temă, unele abordând disforia de gen. Identitatea de gen și sexuală sunt domenii nucleu ale personalității. Se formează totodată imaginea corporală, determinată nu de felul în care arată un preadolescent, ci de felul în care el crede că arată. Tinerii nu au o părere foarte bună despre corpul lor, să fii acceptat și popular presupune să arăți într-un fel anume, astfel numărul celor care suferă de anorexie sau bulimie este în continuă creștere, cu precădere al fetelor. Totodată, crește și numărul celor care ajung să sufere de tulburări de depresie din această cauză. Conceptul de stimă de sine corporală, „o construcție multidimensională care

<sup>28</sup> Dumitru Cristea, *Tratat de psihologie socială*. Vol. I., Editura Renaissance, București, 2012.

cuprinde componente de ordin perceptiv, cognitiv, afectiv, evaluativ și comportamental, reunindu-le așadar pe toate și constituind o formă complexă și subiectivă în care individul își percepe propriul corp”<sup>29</sup>, nu este foarte des adus în discuție nici acasă, nici la școală, am constatat noi.



<sup>29</sup> Zinovyeva, Kazantseva & Nikonova, Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2016 oct, 233:367-371, DOI:10.1016/j.sbspro.2016.10.160

#### 7.4. Ateliere de terapie prin artă

Artterapia adoptă ideea că arta este un mijloc de comunicare simbolic și exprimă personalitatea, emoțiile și alte aspecte ale experienței umane (Cathy Malchiodi). Românii sunt reticenți când vine vorba de domeniile interdisciplinare, cu precădere acest domeniu, întrucât el este în curs de dezvoltare, nu există specialiști acreditați, ci mai degrabă câțiva membri ai unor asociații ce oferă formare în acest sens. Artterapia este o formă interdisciplinară de psihoterapie, de fapt. În general, în baza unor principii psihanalitice sau psihodinamice, art terapeuții au competența de a folosi diverse cadre teoretice cu care se simt ei confortabil. Alte abordări de lucru includ: analitică (Jungiana), umanistă, comportamentală, sistemică, integrativă. – Australian National Art Therapy Association (ANATA, 2005)

Pentru a înțelege mai bine vom face distincția între „activitățile artistice” și „activitățile în artterapie”:

##### **Activitățile artistice implică:**

- așteptarea de a se utiliza un set de abilități predate anterior și urmărirea unui anumit obiectiv;
- principalul obiectiv este de a crea o operă de artă complete;
- profesorul sau facilitatorul poate influența opera sau poate da sfaturi;
- lucrarea finală poate fi expusă, evaluată sau apreciată;
- lucrarea finală este evaluată din punct de vedere estetic.

##### **În Art Terapie:**

- arta este mediul unde se petrec schimbările psihologice;
- lucrarea finală nu este un produs ci o cale de comunicare;
- lucrarea nu trebuie să fie plăcută estetic, terminată sau valoroasă;
- art terapeuții este un ghid, un facilitator, martor pentru a ajuta clientul să-și înțeleagă sentimentele și nevoile;

- lucrarea finală este personală, confidențială și este păstrată ca o înregistrare a sentimentelor și stările emoționale.
- materialele alese, cum sunt ele folosite și modul de exprimare a sentimentelor sunt aspectele cele mai importante în procesul terapeutic.

În timpul ședințelor de artterapie copilul:

- are ocazia de a se exprima, ceea ce duce la scăderea sau descărcarea tensiunilor;
- stabilește relații cu grupul (intra în dinamica grupului cu care se joacă sau din care face parte) și cu psihoterapeutul;
- își remodelează atitudinea față de el însuși și față de ceilalți;
- copilul învață într-un mediu atractiv și distractiv despre/și cum să gestioneze diferite situații de viață.

La locația de amplasare a Instalației, după fiecare spectacol, dar și pe pagina web a proiectului, s-a pus la dispoziția doritorilor o adresa de email unde copiii au putut solicita participarea la atelierele de terapie prin artă. Am întâlnit dificultăți în ceea ce privește dorința copiilor de a se înscrie la această activitate. Am inclus o serie de explicații în ceea ce privește acest domeniu interdisciplinar, un domeniu nou pentru ei, pentru care probabil era firesc să fie reticenți. Deși psihologul și sociologul implicați în proiect au oferit explicații în acest sens la finalul fiecărui spectacol, chiar și așa preadolescenții au fost reticenți. Atelierele au avut ca tematică terapeutică: arata spectacolului, pictura, dans, instrumente muzicale.

Totodată, pentru a putea dezvolta ulterior serviciul la nivelul Ateneului, patru angajați din proiect au urmat un curs acreditat ANC: Lucrător prin arte combinate, respectiv actorii implicați în proiect. Ei au participat la ateliere pentru a dobândi competențe în lucrul cu copiii (job shadowing).





## 8. Schimb de experiență

Cooperarea cu Dac Music performance s-a bazat pe parteneriatele anterioare pe care Ateneul ieșean le avea cu artistul Dragoș Cantea, reprezentantul legal al acestei companii, și s-a concretizat printr-o vizită, o serie de activități în cadrul unei schimb de experiență realizate pe o perioadă de 6 zile în Norvegia. Delegația din România a fost compusă din 6 membri: managerul de proiect, 2 actori implicați în realizarea spectacolului, psihologul angajat pe proiect, artistul plastic ce a realizat Instalația în România și coordonatorul cultural. Schimbul de experiență a cuprins vizionarea



instalației din Norvegia, difuzarea mediului metrajului și înregistrarea spectacolului realizate în România, un workshop și realizarea unor vizite de lucru.



## Activități și Concluzii:

### Vernisaj Instalție de artă realizată de artista Valeria Duca



Emoțiile reprimite pot constitui obstacole în calea dezvoltării sănătoase, iar arta devine un instrument eficient în eliberarea acestor emoții. Prin exprimarea creativă, copilul are ocazia de a-și manifesta trăirile într-un mod constructiv, construind astfel o cale spre eliberarea și înțelegerea propriilor emoții. Emoțiile reprimite pot afecta dezvoltarea sănătoasă a copilului, iar arta devine un mijloc universal de eliberare emoțională. În România, Norvegia, în întreaga lume.



### Vizită în cadrul departamentului de restaurare a Muzeului Munch

#### Întâlnire cu cercetătoarea Irina Sandu

#### DEPRESIA ȘI ANXIETATEA TRANSPUSE ÎN OPERA LA MUNCH

Vizita noastră la Muzeul Munch, întregită de vizita la Galeriile Naționale Oslo, abordează legătura dintre artă (în principal artele plastice), artiști și sănătatea mintală. Sunt aduse în discuție atât terapia prin artă, cât și ceea ce au reușit pacienții internați în spitalele de psihiatrie să creeze și cum au contribuit aceștia la un nou curent. *Francisco Goya, Paul Cezanne, Vincent van Gogh, Edvard Munch, Mark Rothko, Jackson Pollock*. Toți au suferit de tulburări mintale. Asta nu i-a oprit să creeze opere recognoscibile după zeci de ani. **Arta pentru ei a fost modul de scăpare din realitatea chinuitoare.**



### Atelier de terapie prin muzică cu Gro Trondalen

Trebuie să ascultăm. Ne-am întâlnit de multe ori în chestionarele aplicate copiilor din România cu răspunsul: „Nu sunt ascultat”. Copiii au nevoie de vindecare și au resurse incredibile de vindecare. Trebuie ajutați să le găsească. Am descoperit împreună cu Gro în acel workshop că adolescenții din toată lumea, nu doar din România sau Norvegia, au propriul playlist. E important să le propunem și alte piese. E important să îi ajutăm să își scrie propriile piese când nu pot spune ce simt. Gro Trondalen este un nume cunoscut în sfera art-terapie, a publicat și o serie de cărți bazate pe studii interdisciplinare. Arta are oferta ei în a ne ajuta să supraviețuim, singuri și împreună. „YOU ARE NOT ALONE” a fost afirmația cu care am început întâlnirea cu Gro. „You are not alone” a fost și gândul din spatele proiectului ZetGeneration- Zâmbet, empatie, terapie.





### Întâlnire cu Andreas Ljones. Riksscenen

Un spațiu destinat pentru muzică populară și dans popular de toate felurile, pentru muzica din toate colțurile lumii ce unește diverse culturi săptămânal. Riksscenen găzduiește totul, de la concerte acustice intime la spectacole mari și producții de dans modern, precum și evenimente sociale.

Amfiteatrul principal al lui Riksscenen are o capacitate de 300 de scaune, 550 spectatori în picioare. Clubul de la subsol poate găzdui 150 de persoane, iar cea mai mică scenă are loc pentru 80 de persoane. Toate camerele sunt conectate la un studio central de înregistrare. Centrul Norvegian pentru Muzică și Dans Tradițional este amplasat în imediata apropiere a Centrului pentru Muzică Populară. Noul complex include, de asemenea, 50 de săli de repetiții și de preproducție și o nouă locație pentru Școala de Arte Frumoase din Oslo.

Psihologia environmentală, psihologia ambiantă sau elementele de psihologie socială sunt aplicate în arhitectura și design de către norvegieni cu mare artă. Românii nu obișnuiesc să facă astfel de “pârghii”. O fereastră mare cu un copac în fața, o plantă pe birou, culori deschise, mobilier ergonomic, lumânări, muzică, dau i stare de bine angajaților. Importanța unei cafenele într-un astfel

de centru, ca spațiu de socializare, este extrem de utilă. Oamenii își pot împărtăși experiențele trăite imediat după evenimentul la care au participat.



## Vizită la Ambasada României în Regatul Norvegiei



Vizita la Ambasada României în Regatul Norvegiei ne-a oferit prilejul unei discuții cu domnul ambasador Cristian Bădescu privind egalitatea și incluziunea socială a copiilor, despre tulburările pe care ei le pot suferi la vârsta adolescenței și despre modul în care arta poate veni în întâmpinarea lor, prin sprijinul oficialităților.



## Gro Trondalen și Artterapia la Academia Norvegiană de Muzică din Oslo



În urma discuțiilor avute cu John Vinge, șeful departamentului de artterapie, am conchis că acest domeniu este încă neexploatat în România. O serie de discuții ulterioare între Gro și domnul profesor dr. conf. Ovidiu Gavrilovici care predă la Facultatea de Psihologie a Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, ne-a demonstrat ca suntem reticenți încă în ceea ce privește deschiderea către interculturalitate și interdisciplinaritate.

## Întâlnire Jens- Morten Hanssen, Biblioteca Națională a Norvegiei

Am observat experiența avansată a Bibliotecii Naționale din Norvegia privind dezvoltarea și digitizarea colecțiilor, serviciile de bibliotecă, asigurarea profesională a funcționării bibliotecilor de toate tipurile. Sarcina principală a BNN este „păstrarea trecutului pentru viitor”. Sistemul norvegian de biblioteci este prezentat prin prisma Bibliotecii Publice Centrale din Oslo.



## Observații pe scurt:



- sistemul educațional: Școala norvegiană merge pe principiul „Starea de bine a copilului” (copilul în mediul școlar trebuie să se simtă bine, să se simtă susținut, încurajat, să înțeleagă importanța venirii lui la școală și să simtă că aparține unei comunități). Elevul norvegian cât și părinții știu că EDUCAȚIA este importantă, de aceea toți copiii frecventează școala;
- în culturile individualiste se insistă asupra cauzelor și consecințelor situației emoționale a copilului, spre deosebire de stilul conversației din culturile colectiviste, insistându-se pe aspectele negative, comentându-se greșelile copiilor. Consecința modului de dobândire a cunoașterii emoției, amintirile din copilărie ale indivizilor din culturile individualiste sunt mai bogate în detalii decât cele ale indivizilor din culturile colectiviste.

- Emoțiile reprimite pot afecta dezvoltarea sănătoasă a copilului, iar arta devine un mijloc eficient de eliberare emoțională. Copiii, neavând capacități cognitive încă dezvoltate, exprimă emoțiile prin desen, modelaj sau alte forme artistice, iar înțelegerea acestui limbaj artistic devine esențială pentru a comunica eficient cu copiii și pentru a-i sprijini în explorarea propriilor emoții.
- Art-terapia este un domeniu relativ nou în România, până în prezent nefiind acreditată nicio școală de art-terapie, ideea de terapie prin artă fiind îmbrățișată mai mult de ONG-uri și /sau unele organizații private ale psihologilor.



Articolul 27 din *Declarația Universală a Drepturilor Omului* din 10.12.1948:  
„Orice persoană are dreptul de a lua parte în mod liber la viața culturală a colectivității, de a se bucura de arte și de a participa la progresul științific și la binefacerile lui”. Cultura trebuie să fie accesibilă tuturor, avem dreptul de a ne bucura de creațiile altora, în fond, suntem ființe creatoare.