

Utjecaj glumačke uloge na čovjekovo psihološko funkcioniranje

Lozo, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:615902>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-25**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij psihologije

Petra Lozo

Utjecaj glumačke uloge na čovjekovo psihološko funkcioniranje

Završni rad

Mentor: dr.sc. Damir Marinić

Osijek, 2023.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju
Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij psihologije

Petra Lozo

Utjecaj glumačke uloge na čovjekovo psihološko funkcioniranje

Završni rad

društvene znanosti, psihologija, opća psihologija

Mentor: dr.sc. Damir Marinić

Osijek, 2023.

Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje

Obveza je studenta da donju Izjavu vlastoručno potpiše i umetne kao treću stranicu završnoga, odnosno diplomskog rada.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, rujan 2023.

Petra Loe, 0009083007

Ime i prezime studenta, JMBAG

Sadržaj

1. Uvod1
2. Emocije i empatija2
3. Promjene u identitetu6
 - 1) „Zamagljivanje granica“6
 - 2) Promjene u samopercepciji ličnosti9
 - 3) Obuzetost likom - disociranje11
4. Doživljavanje preplavljenosti i gluma15
5. Gluma kao *egzistencijalno pojačanje* (Existential Amplification)17
5. Zaključak19
6. Literatura20

Sažetak

Gluma je umjetnička sposobnost fiktivnog prikazivanja različitih likova, događaja i situacija. Uranjanje u fiktivni svijet lika kojeg glumac utjelovljuje može imati pozitivne i negativne posljedice na njegovo psihološko funkcioniranje. Tijekom procesa stvaranja lika, glumac nastoji zauzeti njegovu perspektivu i suosjećati s njime kako bi izvedba bila što realnija, a što može dovesti do promjena u identitetu, samopercepciji ličnosti i osjećajima te do *zamagljivanja granica* između fikcije i stvarnosti. Prema brojnim teorijama glume, smatra se da je empatija ključna za realno uprizoravanje likova, te da suosjećanje s likom dovodi do osobnog rasta. Međutim, s druge strane, pretjerano suosjećanje moglo bi dovesti i do nepovoljnih emocionalnih posljedica poput emocionalne iscrpljenosti ili opterećenja. Što se tiče promjena u identitetu, pretjerano poistovjećivanje s likovima moglo bi dovesti do spajanja identiteta i osobnosti lika s identitetom i osobnošću glumca zbog čega bi glumci u privatnom životu mogli razmišljati, osjećati i ponašati se onako kako inače ne bi. Isto tako, glumci imaju tendenciju procjenjivati se sličnijima svojim likovima ukoliko se duže pripremaju za lik i izvedbu, te su skloniji disocijacijama. Disociranje kod glumaca ne mora nužno biti patološko, već se smatra nužnim kako bi glumac održao granicu između vlastitog i svijeta lika kojega glumi, a može dovesti i do pozitivnih umjetničkih iskustava od kojih je najčešće doživljavanje stanja preplavljenosti koje rezultira osjećajem postignuća i intrinzičnim nagrađivanjem. Kao profesija, gluma predstavlja oblik *egzistencijalnog pojačanja* jer omogućuje intenzivnije proživljavanje različitih emocija i situacija koje pojedinci u stvarnome životu nikada ne bi imali prilike doživjeti.

Ključne riječi: glumačka uloga, promjene u identitetu, emocije i empatija, stanje preplavljenosti, *egzistencijalno pojačanje*

1. Uvod

Gluma je umjetnička sposobnost izvođenja različitih uloga i istinskog proživljavanja zamišljenih događaja i situacija (Panero, 2019). Tijekom procesa glume, glumac se koristi brojnim vještinama koje mu omogućuju da što realnije prikaže fiktivni svijet lika kojeg utjelovljuje, a kojima nastoji utjecati i na publiku, odnosno stvoriti dojam da je i ona dio tog svijeta, pokrenuti osjećaje i navesti na razmišljanje. Kako bi uspio u tome, mora istraživati lik, staviti se u njegovu perspektivu i eksperimentirati, što posljedično može imati utjecaj i na njegovo psihološko funkcioniranje, odnosno dovesti do promjena u njegovoj osobnosti, identitetu, stavovima i vrijednostima, te osjećajima i raspoloženju (DeMarce, 2022). Prema tome, glumačke uloge mogu imati i pozitivan i negativan utjecaj na glumca i njegovo psihološko funkcioniranje, zbog čega je od velike važnosti da glumac pronađe ravnotežu između stvarnosti i fikcije (DeMarce, 2022).

U filmskoj industriji postoje brojni primjeri neuspjelog održavanja ravnoteže između fikcije i stvarnosti, od kojih je možda najpoznatiji primjer Heatha Ledgera i njegove uloge *Jokera* u filmu *The Dark Knight*. Ledger je mjesecima bio zatvoren u hotelskoj sobi, vodio dnevnik iz perspektive lika i spavao samo po dva sata kako bi iskusio manično stanje lika i postigao realniju izvedbu. Izvori bliski Ledgeru rekli su da je i nakon snimanja filma ostao u ulozi, a smatra se da je upravo ona jedan od ključnih faktora koji je doveo do njegove prerane smrti (Kumar, 2019). Isto tako, glumac Adrien Brody koji je utjelovio lik *Władysława Szpilmana* u filmu *The Pianist* rekao je da se godinu dana nakon snimanja osjećao depresivno. S druge strane, glumica Brie Larson koja je utjelovila lik mlade otete i silovane žene u filmu *The Room*, nakon snimanja je postala utjecajni glasnogovornik onih koji su preživjeli seksualno zlostavljanje, a glumica Angelina Jolie je nakon snimanja filma *Tomb Raider* započela dobrotvorni i humanitarni rad u Kambodži (Kumar, 2019).

Ovi primjeri navode na pitanje trebaju li se glumci u potpunosti predati svojoj ulozi i osjećati sve što osjeća lik ili bi takvo iskustvo moglo potencijalno osnažiti njihove već postojeće unutarnje borbe i dovesti do ponovnog proživljavanja traumatičnih događaja (Taylor, 2016). Diderot (1883, prema Taylor, 2016) ističe da bi glumac trebao samo mehanički reproducirati emocije, bez da ih stvarno osjeća, i ne dopustiti liku da preuzme kontrolu nad glumcem. No, ulaskom u 20. stoljeće, Konstantin Sergejevič Stanislavski, ruski glumac, redatelj i teatrolog razvio je novu tehniku glume, *metodsku glumu*, koju danas prakticira većina glumaca. Koristeći ovu metodu glumac nastoji odgovoriti na pitanje „Što bi se dogodilo da se ja nađem u istoj situaciji?“ kako bi postigao što

prirodnije i iskrenije emocije i doživljuje. Glumce se potiče na identifikaciju sa svojim likovima i na postizanje emocija oslanjajući se na svoje prijašnje iskustvo (DeMarce, 2022).

Utjecaj glumačke uloge na psihološko funkcioniranje jedan je od najmanje proučavanih aspekata glume, dok ionako mali broj istraživanja koja se bave tim pitanjem pokazuje kontradiktorne rezultate. Prema tome, pitanje o tome što je bolje – osjećati emocije lika i identificirati se s njime ili ne, potrebno je dodatno istražiti kako bi glumci dobili što adekvatniju obuku i očuvali svoje mentalno zdravlje (Robb, 2017). Stoga ćemo u ovome radu govoriti o pozitivnim i negativnim utjecajima glumačke uloge na čovjekovo psihološko funkcioniranje, odnosno o tome kako uloga može dovesti do promjena u glumčevom identitetu i osobnosti, odnosno do zamagljivanja granica između stvarnosti i fikcije. Isto tako, govorit ćemo o utjecaju glume na emocije, njezinoj povezanosti sa disocijativnim stanjima, te o postizanju preplavljenosti ili katarze kroz glumačko iskustvo.

2. Emocije i empatija

Svakome je glumcu u cilju što iskrenije i realnije portretirati lik, situaciju i događaje. S obzirom da se u scenariju ne nalaze detaljni opisi mentalnih stanja likova ili njihove osobne povijesti, glumac maštom nastoji stvoriti fiktivni svijet lika u čije središte postavlja samog sebe i prisjeća se osobnih iskustava ili, u slučaju da mu se nešto slično nije dogodilo, zamišlja kako bi reagirao u toj situaciji. Pritom se koristi emocionalnim pamćenjem kako bi prizvao određenu emociju i ponovno ju proživio u svojoj ulozi, te kako bi njegova izvedba bila vjerodostojnija (Panero, 2019).

Kao što je već spomenuto, Diderot (1883, prema Yee i Tee, 2016) je tvrdio da izvrstan glumac ne bi trebao osjećati emocije lika kojeg portretira, jer su osjećaji promjenjivi i utječu na slijed glumačke izvedbe. Smatrao je da doživljavanje emocija lika, odnosno pretjerano suosjećanje s njime može potencijalno dovesti do nepovoljnih psiholoških posljedica, poput osjećaja izgaranja ili emocionalne iscrpljenosti, odnosno da emocionalni svijet lika može emocionalno opteretiti glumca. Međutim, ukoliko glumac mora glumiti lik koji mu se ne sviđa, a želi biti uspješan u tome, utoliko mora pronaći simpatiju i empatiju prema njemu. Kako bi to postigao, traži sve razloge da u sebi opravda one postupke koji mu se kod lika ne sviđaju (Geer, 1993). Primjerice, glumac koji utjelovljuje lik muškarca koji želi rastavu braka, trebao bi suosjećati s njime kako bi izvedba bila što iskrenija, a da bi mogao suosjećati, trebao bi ili pronaći sve razloge zbog kojih bi ostavio svoju vlastitu suprugu u privatnom životu ili zamisliti neku sličnu situaciju iz svoje okoline. Kada bi razmišljao o tim

razlozima, glumac bi postao svjesniji svih onih stvari koje ne voli u odnosu sa svojom suprugom, zbog čega bi mogao postati hladniji u odnosu s njom i na kraju i sam poželjeti rastavu braka (Rule, 1973, prema Hammond, 1992). Dakle, doživljavanje empatije prema liku moglo bi iznijeti na površinu potisnute nesklonosti koje glumac ima prema ljudima oko sebe, a koje se tijekom procesa suosjećanja s likom još više naglašavaju (Geer, 1993).

Yee i Tee (2016) proveli su istraživanje u kojem su profesionalne i neprofesionalne kazališne i filmske glumce ispitivali je li empatija pozitivan ili negativan element glume. Prema dobivenim rezultatima, empatija može biti i pozitivan i negativan element. Negativan je u slučaju da se glumac nakon izvedbe, zbog pretjerane empatije prema liku, mora suočavati s neugodnim emocijama koje dovode do štetnih posljedica, poput ponovnog proživljavanja prijašnjih trauma, emocionalnog opterećenja ili umora od suosjećanja. To potvrđuju i nalazi istraživanja koje su Thomson i Jaque (2012) dobili na profesionalnim glumcima, a kojima je dokazano da kad glumci stvore duboku emocionalnu povezanost s likom kojeg utjelovljuju, istovremeno osjećaju i povećanu samosvijest koja posljedično može povećati rizik da ponovno prožive prošle traume ili životne gubitke, zbog čega mogu razviti simptome posttraumatskog stresa. Isto tako, pretjerana empatija mogla bi umanjiti glumčevu mogućnost samokontrole i mogućnost „izlaska” iz lika, a što bi potencijalno moglo dovesti do vlastite viktimizacije. Na primjer, glumac koji igra ulogu depresivne osobe, a ujedno ima problema s „izlaskom” iz lika, mogao bi osjećati nepovoljne emocionalne učinke uloge nakon izvedbe i početi se osjećati depresivno i u stvarnome životu, ili bi mogao negirati i ignorirati takve emocije. Naposljetku, izvođenje emocionalno nabijenih scena i likova uvelike je mentalno iscrpljujuće za glumce. Takve scene i likovi zahtijevaju prolazak kroz mnoštvo različitih emocija u vrlo kratkom vremenu u kojem se glumac treba „ogoliti“ pred publikom, ali i pred samim sobom i prikazati i one strane sebe koje zapravo ne žele vidjeti u sebi, čime se povećava njihov osjećaj ranjivosti (Yee i Tee, 2016).

S druge strane, glumačka struka na empatiju gleda kao na pozitivan i nužan element glume. Prema brojnim teorijama i tehnikama glume, najrealističnije portretiranje likova rezultat je suosjećanja s njima, a dobar glumac je onaj koji može razumijeti i stvoriti sve aspekte unutarnjeg života lika, uključujući i njegovo mentalno stanje, namjere, stavove i vrijednosti (Panero, 2019). Glumac ne samo da mora suosjećati s likom kojeg utjelovljuje, već i s likovima ostalih glumaca na pozornici ili filmskom setu. Također, mora biti u mogućnosti povezati svoja iskustva i proživljena emocionalna stanja s emocionalnim stanjima likova koje utjelovljuje. Ukoliko je uspješan u tome,

postići će željeni glumački efekt, odnosno stvoriti iluziju stvarnosti zbog čega će se osjećati uspješno i ugodno. (McDonald i sur., 2020). Nadalje, smatra se da glumac izvođenjem brojnih uloga i suosjećanjem sa njima stvara veće razumijevanje prema svijetu i ljudima te da postaje osjetljiviji na određene događaje i situacije iz svoje okoline. Kroz brojna iskustva utjelovljavanja različitih likova glumci postaju svjesniji tuđih emocija i situacija u kojima se drugi nalaze, manje osuđuju ljude i manje je izražena njihova egocentričnost (Yee i Tee, 2016). Drugim riječima, povezivanje sa različitim likovima facilitira doživljaj glumca da postoje različiti ljudi na svijetu i da svatko od njih ima različite namjere, želje, motivaciju i potrebe zbog kojih se ponaša na određeni način. S obzirom na to, proživljavanje emocionalnog stanja lika i suosjećanje s njime može proširiti glumčevu percepciju i doživljaj drugih ljudi i svijeta i rezultirati njegovim emocionalnim i psihičkim rastom. Osim toga, suosjećanjem s likovima koje glumi glumac unapređuje i svoje vještine upravljanja emocijama, jer ih mora mijenjati ovisno o liku kojeg portretira (Panero, 2019). Isto tako, glumac može iskoristiti ulogu i za samoistraživanje, odnosno ima priliku istražiti i ona ponašanja koja bi bila neprikladna u svakodnevnom životu, te istražiti one likove koji bi im mogli dati uvid u osobne poteškoće. Takvim iskustvom povećava se njihovo znanje o samome sebi zbog čega postaju osjetljiviji i skloniji prihvaćanju vlastitih emocionalnih stanja (Robb, 2017).

Zbog svega navedenog, na empatiju se u glumi gleda kao na dvosjekli mač – s jedne strane, može dovesti do visokokvalitetne izvedbe i osobnog rasta, dok s druge strane može dovesti i do emocionalne iscrpljenosti ili ponovnog proživljavanja prijašnjih trauma. Ipak, kako će suosjećanje s likovima utjecati na glumca u najvećoj mjeri zapravo ovisi o glumčevoj emocionalnoj stabilnosti i svjesnosti. Ukoliko je glumac u kontroli nad situacijom i svjestan je da je sve što doživljava i osjeća samo fikcija i da ima vlastite osjećaje koji su drugačiji od osjećaja lika kojeg utjelovljuje, utoliko će suosjećanje biti pozitivan element glume (Yee i Tee, 2016). S tim u vezi, Thomson i Jaque (2012) smatraju da bi se glumac prilikom pripremanja i izvođenja uloge trebao koristiti omjerom trideset naprema sedamdeset, odnosno biti 70% u liku, a 30% ostati svjestan da je sve samo gluma. Kada bi glumac bio 100% „u liku“, izgubio bi sebe i doživio negativne emocionalne promjene koje bi mogle dovesti i do samoozljeđivanja. Zbog toga su predložili da glumci stvaraju distinkciju između sebe i lika kojega utjelovljuju kako bi ostali svjesni procesa glume i samog sebe (Thomson i Jaque, 2012).

Naposljetku, u medijima se često protežu priče o glumcima koji se zaljube na setu, ostvare (izvanbračnu) vezu i završe u braku. Tijekom procesa snimanja filmova ili priprema za izvedbu u

kazalištu, glumački partneri provode puno vremena zajedno i emocionalno se zbližavaju jedan s drugim. Proces njihova zbližavanja puno je kraći i brži u odnosu na proces stvaranja bliskosti između osoba u svakodnevnim interakcijama (Hammond, 1992). Zapravo, od glumaca se očekuje da zbog potrebe izvedbe u što kraćem vremenu postanu „intimni“ jedan s drugim, bilo fizički, psihički ili emocionalno.

Ipak, općenito se smatra da je takva intimnost umjetno stvorena i da može predstavljati privremenu prijetnju glumcima i njihovom identitetu. Prema Rule (1973, prema Hammond 1992), glumci umjetno stvorenu intimnost često zamijene sa stvarnom intimnošću i smatraju da su iskreno zaljubljeni u svog glumačkog partnera, dok je takva ljubav zapravo rezultat nemogućnosti razdvajanja prave osobe od fikcijskog lika, odnosno rezultat njihova zaljubljivanja u lik kojeg glumački partner utjelovljuje, a ne njega kao osobu koja utjelovljuje lik. U vezi s tim, Brown (2019) je proveo istraživanje o utjecaju glumačke uloge na život glumca tijekom i nakon izvedbe te je proučavao ima li kakvih razlika u odnosu na život prije portretiranja određene uloge. Sudionici istraživanja bili su šest profesionalnih glumaca s kojima su provedeni intervjui tijekom kojih ih se ispitivalo i o zaljubljivanju na setu. Svih šestero reklo je da se zaljubilo u svog glumačkog partnera ili partnericu tijekom rada na predstavi ili filmu. Jeff, jedan od sudionika istraživanja, izjavio je da je osjećao ljubavni interes tijekom snimanja filma, da mu nakon snimanja nije bilo jasno kako i zašto je imao osjećaje prema svojoj partnerici, ali da je u konačnici shvatio da je ona glumila lik „cool djevojke“ i da se zapravo zaljubio u njezin lik, a ne u stvarnu osobu. Takvo iskustvo imao je i Ty, drugi sudionik istraživanja, koji se zaljubio u partnericu koja uopće nije bila njegov tip. Kyle, treći sudionik istraživanja, osjećao je emocionalnu povezanost i nakon snimanja filma, zbog čega se osjećao *čudno*, jer je imao osjećaj kao da je prekinuo s glumicom, premda nikada s njom nije bio u vezi, zbog toga što je ona, odnosno njezin lik, prestao postojati u njegovom životu. Izjavio je i da ima sjećanja na osjećaj ljubavi i požude prema njoj i zbog toga smatra da u umu postoji dio koji ne poznaje razliku između osobe i uloge (Brown, 2019). Konačno, kako glumac ponekad ne može raspoznati razliku između uloge svog partnera ili partnerice i njegove ili njezine prave osobnosti, tako ne može ni razlikovati lik kojega utjelovljuje od vlastite osobnosti, zbog čega tijekom procesa glume može doći do nemogućnosti raspoznavanja granica između vlastitog „ja“ i osobnosti lika.

3. Promjene u identitetu

U ovome poglavlju govorit će se o promjenama u identitetu do kojih dolazi tijekom procesa glume. Pojmovi „zamagljivanje granica između fikcije i stvarnosti“, „promjene u samopercepciji ličnosti“ i „obuzetost likom-disociranje“ se u određenim aspektima u kontekstu glume preklapaju, ali i razlikuju. „Zamagljivanje granica“ odnosi se na glumčevu nemogućnost ili poteškoće sa razdvajanjem fikcije od stvarnosti, odnosno vlastitog identiteta od identiteta lika ili njegovog svijeta od vlastitog svijeta, a tijekom tog procesa, glumac često nije svjestan da se to dogodilo. U potpoglavlju „Promjene u samopercepciji ličnosti“ govorit će se o tome kako se zbog utjelovljavanja različitih likova mijenja glumčeva osobnost i identitet, ali da su oni tih promjena svjesni. Na kraju, u potpoglavlju „Obuzetost likom-disociranje“ govorit će se o uranjaju glumca u lik i njegovu stvarnost, prilikom kojeg su promjene koje glumac doživljava samo privremene, odnosno odvijaju se tijekom procesa glumljenja, a nakon izvedbe prestaju.

1) „Zamagljivanje granica“

Početakom 17. stoljeća sve se više počinje prihvaćati realistično prikazivanje likova. Iako su u tom razdoblju glumci i dalje prenaplaćavali geste i pokrete, sve su više gradili likove prema stvarnim ljudima, a cilj im je bio ne imitirati, već *postati* likom (Panero, 2019). Postati likom znači istražiti njihovu kogniciju, emocije i motoriku, odnosno ući u neutralno stanje, „izaći“ iz svoje svakodnevne ličnosti i ponašati se na način na koji bi se lik ponašao. Taj proces „ulaska u tuđe cipele“ ponekad može rezultirati stvaranjem napetosti između glumčevog identiteta i identiteta lika kojeg portretira i dovesti do nemogućnosti raspoznavanja granica između sebe i njega (Panero, 2019).

Igranje izazovnih uloga poput sadističkih psihopata, likova koji su suprotne seksualne orijentacije od glumca ili likova s različitim mentalnim i fizičkim bolestima, te uprizoravanje seksualno intimnih scena, navodi na pitanje koliko se glumac osjeća ugodno u takvoj ulozi i što se sve treba prevladati, otpustiti ili potisnuti u procesu glume. Takve uloge imaju potencijal modificirati glumčev identitet, pogotovo ako ih glumac treba ponavljati kroz duži period (Zamir, 2010). Upravo to se i dogodilo Michaelu K. Williamsu koji je glumio u seriji *The Wire*. Williams je utjelovio lik *Omara Littlea*, kriminalca koji je pljačkao dilere droga, odrastao bez roditelja, imao probleme s autoritetima i izgubio ljubav svog života. Svoje iskustvo uprizoravanja lika opisao je na sljedeći način: „*Tamu koju je nosio na sebi i ja sam nosio. Oblačio sam se poput njega, hodao sam poput njega* (Dockterman, 2016, prema Panero, 2019, str. 4)...*A kad je lik umro, nisam znao kako ga pustiti, kako*

se nositi s time...Tako sam duboko ušao u lik...Nisam vidio Mikea. Nisam znao tko je Mike.“ (Hsu, 2012, prema Panero, 2019, str. 4).

Koliki je opći utjecaj uloga na ljude koji ih igraju i u svakodnevnom životu, dokazao je i Zimbardo u psihološkom eksperimentu provedenom 1971. godine, poznatijem kao *The Stanford prison experiment* (Zimbardo i sur., 1971). Sudionicima eksperimenta dodijeljene su uloge zatvorenika i stražara, a njihov zadatak bio je simulirati svakodnevni život u zatvoru. Premda je eksperiment trebao trajati dva tjedna, obustavljen je nakon samo šest dana, jer su se sudionici previše uživali u svoje uloge: stražari su postali nasilni, a zatvorenici su počeli pokazivati znakove patologije (Haney i sur., 1973). Uživanje u ulogu dovelo je do gubitka svijesti da je sve samo proces glume i sudionici su počeli gubiti kontrolu nad vlastitim identitetom, svojim moralnim vrijednostima, stavovima i ponašanjem, odnosno nisu uočavali razliku između sebe i uloge. Slične rezultate dobio je i Nemiro (1997) koji je analizirao intervjue s tri profesionalna glumca koji su govorili o tome kako je gluma utjecala na njihov identitet. Prema dobivenim rezultatima zaključio je da pretjerano poistovjećivanje s likom može dovesti do preispitivanja vlastite ličnosti i spajanja vlastite osobnosti i identiteta s osobnošću i identitetom njegove uloge. Glumci u tom procesu zaborave da glume i mogu osjećati različite osjećaje bez da znaju osjećaju li se doista tako ili je samo riječ o glumi.

Kako bi potencijalno riješili prethodno opisani problem, Nemiro (1997) ističe da bi glumci trebali održavati ravnotežu između vlastitog identiteta i identiteta lika kako ne bi izgubili kontrolu. Točnije, smatra da glumci tijekom procesa glume imaju dva stanja svijesti ili dvije osobnosti – prva je stvarni identitet glumca i njegovo razumijevanje svijeta, a druga internalizirana, zamišljena osobnost lika. Glumac ih obje treba koristiti i kombinirati kako bi stvorio novi entitet (ulogu), ali i regulirati i pratiti kako ne bi izgubio kontrolu, odnosno vlastito „ja”. Također, i Neutzel (2000) smatra da je nužno identificirati se s likom kako bi glumac što realnije portretirao lik i da se kroz proces identifikacije postiže veza između emocionalnog života lika i glumca iz koje se uzima ono što je zajedničko i jednom i drugom i prenaša se na scenu tijekom izvedbe. Tako je, na primjer, Daniel Day-Lewis proveo šest mjeseci živeći u divljini i jedući samo one životinje koje je sam ubio kako bi se identificirao i pripremio za ulogu u filmu *Posljednji Mohikanac* (Panero, 2019).

Smatra se da do nemogućnosti raspoznavanja granica između fikcije i stvarnosti uglavnom dolazi kada glumac koristi metodu glume, jer se korištenjem te tehnike najviše emocionalno povezuje s likom (Burgoyne i sur., 1999). Metodska gluma smatra se tehnikom glume *iznutra prema*

van, jer se njome potiče doživljavanje autentičnih emocija koje glumci traže unutar sebe, iz osobnih iskustava. Također, ona uključuje psihološku analizu misli, osjećaja i namjera lika kako bi se izazvala prirodna izvedba i kako bi došlo do stapanja lika s glumcem. Dakle, svi oni glumci koji koriste ovu tehniku nastoje uroniti u lik, apsorbirati ga, odnosno osobno se identificirati s osobnošću lika (Brown, 2019). S druge strane, postoji tehnika *izvana prema unutra* kojom se kroz pokrete, mimike, geste i dobro tempirane replike nastoji stvoriti iluzija stvarnosti lika. Korištenjem ove tehnike glumci nastoje razumijeti tjelesnost lika – način na koji se kreće, govori ili oblači, dok je manji fokus na temeljitu psihološku analizu lika, stoga se i manje emocionalno povezuju s njime (Yee i Tee, 2016). U svom istraživanju koje je proveo na šest profesionalnih glumaca koji koriste metodu glumu, Brown (2019) je ispitivao i promjene u identitetu i selfu, odnosno kako su glumci izgubili sebe u ulozi i kako su uloge preuzele njihov privatni život i izvan seta. Svi sudionici istraživanja doživjeli su zamagljivanje granica između fikcije i stvarnosti. Jeff je osjećao kao da se likov i njegov identitet svađaju unutar njega, a Arthur je kroz ulogu osjetio emocionalne promjene i promjene u samopoimanju. Rekao je da se ovisno o ulozi koju je utjelovljavao na setu osjećao ili bolje ili lošije u svom privatnom životu kad nije glumio. Također, izjavio je da mu je teže oporaviti se i vratiti se u svoje ja nakon što utjelovi ulogu, odnosno lik sa zlim namjerama. Ty je zbog uloge promijenio svoje ponašanje prema prijatelju crnačke rase, odnosno počeo ga je izbjegavati (Brown, 2019). Što se tiče gubljenja sebe u ulozi, sudionici su izjavili da je uloga znala toliko duboko utjecati na njih da su tijekom i nakon snimanja znali izgubiti kontrolu nad svojim emocijama, te da su kroz proces razrade lika i rada na njemu otkrili i svoje najmračnije strane koje su ponekad znale „izaći na vidjelo“.

Sva prethodno navedena iskustva primjer su toga kako se tijekom procesa utjelovljavanja lika može dogoditi da njegova autonomija nadvlada autonomiju glumca. U određenoj točki vremena dogodi se da lik počne djelovati neovisno, odnosno zasjeni glumčev identitet. Tada glumci počnu govoriti ili raditi nešto što inače ne bi, što je pojava koju, kako tvrde, s vremenom postaje nemoguće kontrolirati (Brown, 2019). Tako su i sudionici prethodno opisanog istraživanja doživjeli da je lik nadvladao njihov identitet u privatnom životu. William se nekoliko mjeseci nakon izvedbe i dalje oblačio kao lik, te je razmišljao i rješavao probleme na isti način, a Ty je preuzeo osuđujuće misli svoga lika i osjećao se više paranoičnim. Kyle je osjetio negativne posljedice uloge silovatelja. Točnije, nakon izvedbe osjećao je glavobolju koja je zatim prerasla u bolest, a iskustvo portretiranja ovakve uloge bilo mu je toliko traumatično da se nije mogao povezati sa svojom poznicom putem društvenih mreža. Janie je osjećala ljutnju u privatnom životu prema bliskim ljudima nakon što je

portretirala lik ljute žene koja prolazi kroz teško razdoblje u životu. Smatra da bi glumac na setu ili tijekom proba trebao napraviti sve što bi i lik napravio jer u suprotnom odlazi kući s dijelom uloge koja zatim utječe na njega i privatni život (Brown, 2019).

Naposljetku, socijalno kognitivnom teorijom ličnosti također se može objasniti nemogućnost raspoznavanja granica između vlastitog identiteta i osobnosti i identiteta i osobnosti lika. Prema teoriji, osobnost se gradi na temelju socijalnih interakcija, odnosno pojedinac uči prema modelu, opaža druge i njihove postupke. Iako se pojedinac rađa s osobnošću koja je jedinstvena samo njemu i ne može se u potpunosti izmijeniti, većina karakteristika koje osoba ima usvajaju se promatranjem drugih ljudi i njihovog ponašanja što posljedično dovodi do internaliziranja onih osobina koje su društveno poželjne i prihvatljive, a izbjegavanja onih koje odstupaju od društvene poželjnosti. Ako se teorija primijeni na glumu, na ulogu se gleda kao na jedan zasebni entitet čije se osobine i interakcije ne promatraju iz perspektive trećeg lika, već ih glumac usvaja u svoje tijelo i um čime one za njega postaju osobnije. S obzirom da glumci imaju brojne probe za izvedbu, često internaliziranje ponašanja i osobina lika može utjecati na to kako će sami reagirati u sličnoj situaciji u privatnom životu. Točnije, glumčevo tijelo i um mogu se nesvjesno prisjetiti toga kako bi se lik ponašao, reagirao, prosuđivao ili donosio odluke zbog čega onda i glumac počinje raditi, razmišljati i ponašati se na taj način u određenoj situaciji u privatnom životu. (DeMarce, 2022).

2) Promjene u samopercepciji ličnosti

Do nemogućnosti raspoznavanja granica između fikcije i stvarnosti, odnosno između glumčevog identiteta i osobnosti i identiteta i osobnosti lika može doći i zbog toga što tijekom snimanja filma ili serije ili priprema za izvedbu u kazalištu, glumac i lik postaju sve sličniji, odnosno mijenja se glumčeva samopercepcija ličnosti (Hannah i sur., 1994). Prema Bemovoj teoriji samopercepcije (Bem, 1972, prema Hannah i sur., 1994), pojedinac počinje razumijeti vlastito iskustvo, stavove i emocije proučavajući vlastito ponašanje. U kontekstu glume, glumci tijekom priprema za izvedbu opažaju vlastito ponašanje kako bi bolje razumjeli i utjelovili unutarnje stanje svojih likova. Kasnijim reflektiranjem na opaženo, odnosno na to kako su djelovali i reagirali u određenoj ulozi, glumci donose zaključke i o vlastitim unutarnjim stanjima i ponašanju, ali i o tome kako dalje unaprijediti izvedbu i kvalitetnije razraditi lik. U tom procesu opažanja i samoreflektiranja može se dogoditi da glumci sami sebe počinju percipirati sve sličnijima likovima koje utjelovljuju, odnosno kao da imaju slične osobine, reakcije i ponašanja. S obzirom na navedeno, ako, primjerice, glumac utjelovljuje lik heroja, često igranje i ponavljanje herojskih postupaka moglo bi utjecati na

njegovu percepciju o samome sebi, potičući ga da i sam sebe počne percipirati kao osobu s herojskim tendencijama.

Tendencija da lik i glumac postaju sličniji jedan drugome tijekom procesa stvaranja lika i izvedbe može se objasniti i Kellyjevom teorijom osobnih konstrukata (1955, prema Hannah i sur., 1994). Kelly je smatrao da osobe koje konstruiraju stvarnost na sličan način, imaju tendenciju imati i slične psihičke procese. Tijekom procesa glume, glumčev zadatak da *uđe* u lik, razumije i interpretira njegova iskustva do te mjere da počinje živjeti njegov život, može dovesti do toga da glumac stvori realnost koja je slična liku, odnosno ulozi koju portretira. Hannah i suradnici (1994) proveli su istraživanje u kojem su ispitivali mijenja li se glumčeva samopercepcija ličnosti tijekom perioda proba i priprema za izvedbu i, ako promjena postoji, je li povezana s prirodom uloge koju glumac protretira ili nije. U istraživanju su sudjelovali studenti glume koji su portretirali likove iz Camusove drame *Caligula*, a njihova samopercepcija ličnosti mjerila se u četiri vremenske točke: 1) prije prvog čitanja teksta, 2) na sredini proba za izvedbu, 3) u zadnjem tjednu izvedbe i 4) mjesec dana nakon izvedbe. Prema dobivenim rezultatima, promjene u samopercepciji ličnosti bile su vidljive kod onih glumaca koji su portretirali glavne uloge, dok su kod glumaca koji su imali sporedne uloge promjene bile puno manje izražene. Također, s odmakom vremena, glumci su se percipirali sličnijima likovima koje su utjelovljavali. Točnije, najviše sličnosti zabilježeno je tijekom druge i treće točke mjerenja, odnosno tijekom sredine proba i u zadnjem tjednu izvedbe. Ipak, do promjena u samopercepciji nije došlo na svim dimenzijama ličnosti, već na onima koje su najviše povezane s likom. Primjerice, ako su glumci utjelovili lik *Caligule* koji je bio agresivan i dominantan, onda su i sebe percipirali dominantnijima i agresivnijima u odnosu na vrijeme prije portretiranja lika (Hannah i sur., 1994). Takve rezultate dobio je i Timmons (1945, prema Hannah i sur., 1994) u istraživanju koje je također proveo na studentima koji su glumili u Ibsenovoj drami *Hedda Gabler*. Ispitivanja njihove ličnosti provođena su prije proba i pet tjedana nakon proba. Na temelju inicijalnih rezultata ispitivanja prije proba, ženama s iznadprosječnom dominacijom dodijeljena je submisivna uloga, a onima s ispodprosječnom dominacijom dodijeljena je dominantna, odnosno glavna uloga Hedde Gabler. Prema konačnim rezultatima, žene s ispodprosječnom dominacijom postigle su više rezultate na dominantnosti nakon što su utjelovile lik Hedde Gabler, prema čemu se može zaključiti da glumačko iskustvo, odnosno uloga koju glumac utjelovljuje može potencijalno utjecati na njegovu ličnost, barem privremeno (Hannah i sur., 1994).

Stručnjaci smatraju da bi svi profesionalni glumci potencijalno mogli imati problema sa samopercepcijom ličnosti, jer osim privatnog „ja” koji je samo njima poznat, a koji se odnosi na njihove stavove i vjerovanja, i javnog „ja”, koji se odnosi na sve ono što sami žele prikazati drugima, imaju i javnu sliku o sebi koju stvaraju mediji na temelju uloga koje portretiraju, a kojom se mogu širiti netočne informacije. Na njih se često gleda kao na likove koje su glumili, odnosno javnost spaja identitet svake dramske uloge koju je glumac imao u prošlosti i stvara sliku o glumcu kao satkanom od svih dijelova tih uloga (Hammond, 1992). S druge strane, u istraživanju koje je proveo Hammond (1992) na šest profesionalnih glumaca dobiveni su kontradiktorni rezultati. Sudionici ovog istraživanja nisu iskusili promjene u samopercepciji ličnosti, niti promjene u identitetu. Većina sudionika izjavila je da uloga nije utjecala na način kako vide sami sebe tijekom ili nakon izvedbe, te da su bili u stanju izaći iz uloge i ponovno se *vratiti* u svoj identitet i osobnosti, ali da je dovela do stvaranja kanala za razvoj njihovog pojma o sebi i identiteta.

S obzirom na kontradiktorne rezultate, može se pretpostaviti i da određene vanjske varijable utječu na stupanj u kojem će glumci biti pod psihičkim utjecajem glumačke uloge koju portretiraju. Jedna od tih varijabli je i vrsta uloge. Ukoliko se radi o ulozi u kazalištu koju glumac ponavlja uzastopno kroz određeno vrijeme, moguće da će promjene u samopercepciji ličnosti i identitetu biti puno manje za razliku od uloge u seriji koja se stalno razvija i glumi kroz duži period te iziskuje puno više istraživanja o liku i njegovim osobinama. Osim toga, kao što je već ranije spomenuto, dramska tehnika koju glumac koristi također ima utjecaj na to kakav će biti psihološki utjecaj uloge na samopercepciju ličnosti i identitet. Ukoliko se koristi metodska gluma, onda će uloga imati i veći utjecaj. Isto tako, jedan od faktora su i osobne karakteristike glumca i njegova stabilnost identiteta ili pojam o sebi. Ukoliko je glumčev identitet stabilniji, uloga će manje utjecati na njega, a ako ima izraženiju neuroticizam i slabije samopouzdanje, uloga će više utjecati na njega (Hammond, 1992).

3) Obuzetost likom - disociranje

Tijekom procesa razvoja lika, glumac u njega unosi obrise vlastitog života, svoja iskustva, emocije, doživljaje i interakcije, pri čemu se koristi maštom kojom stvara fizička obilježja lika, njegovu osobnu povijest i psihološki profil. Stoga je maštanje ključno kako bi glumac mogao izmišljenu priču pretvoriti u realnu i kako bi publika to tako i doživjela (Panero i sur., 2019). Maštanje može dovesti do apsorpcije, odnosno potpunog uranjanja glumca u lik ili zaokupljenosti likom. Apsorpcija se definira kao predisponirana kognitivna sposobnost usmjeravanja pažnje na neki predmet, osobu, sjećanje, krajolik ili aspekt samog sebe. U tom stanju potpunog fokusa uključuju se

perceptivni, motorički, figurativni i idejni resursi glumca, kojeg je teško „izbaciti” iz tog stanja (Panero i sur., 2019).

Glumci koji se emotivno vežu za likove koje utjelovljuju često doživljavaju apsorpciju u svijet lika što se može primijetiti iz čestog sanjarenja, razmišljanja i maštanja o njima. Kada postanu apsorbirani u svijet lika, glumci se potpuno posvećuju njemu i njegovoj stvarnosti, odnosno počinju doživljavati svijet lika kao svoj vlastiti, zbog čega se ponašaju posve prirodno i autentično, ne obazirući se na prisustvo publike. Dakle, tijekom apsorpcije dolazi do inhibiranja ometajućih podražaja, poput raznih reakcija publike, zbog čega se povećava osjećaj da je svijet lika zapravo stvarni svijet u kojem se glumac trenutno nalazi (Panero, 2019). S obzirom na to, stanje apsorpcije može dovesti do privremene disocijacije osobe od stvarnosti ili vlastitog identiteta (Brown, 2019). Prema *Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje* (American Psychiatric Association, 2013) disocijacija se definira kao prekid u tipičnoj integraciji svijesti, pamćenja, identiteta, emocija, percepcije, motoričke kontrole i ponašanja. Tijekom disocijacije, osoba se nalazi u promijenjenom stanju svijesti, a osobnost se, u ekstremnim slučajevima, dijeli na dijelove koji djeluju novisno jedan o drugome zbog čega osoba doživljava neuobičajena i nesvakidašnja somatska i mentalna iskustva, poput depersonalizacije, derealizacije, poteškoća sa percepcijom boli i slično. U kontekstu glume, promijenjeno stanje svijesti ne mora nužno biti patološko, već glumac koristi disocijaciju kako bi odvojio vlastiti identitet od identiteta lika, svoje osjećaje od osjećaja lika i vlastite obrasce ponašanja od obrazaca ponašanja lika kojeg utjelovljuje. Isto tako, disocira se i od stvarne okoline kako bi stvorio dublji osjećaj vremena i prostora u kojem se lik nalazi (Brown, 2019). Prema tome, Brown (2019) smatra da bi disocijacija mogla pomoći glumcu, odnosno dodatno podržati njegovu sposobnost da se odvoji od vlastite osobnosti kako bi oživio lik i njegovu osobnost i izazvao alternativno emocionalno stanje, zbog čega su kao populacija općenito skloniji disocijacijama.

Brown, Cockett i Yuan (2019) proveli su istraživanje na petnaest studenata glume u kojem su putem funkcionalne magnetske rezonance nastojali identificirati područja mozga koja se aktiviraju kada glumci odgovaraju na pitanja iz perspektive samog sebe, lika kojeg utjelovljuju, osobe koje poznaju i koja je sličnih godina, ili perspektive samog sebe, ali koristeći neki drugi naglasak. Prema dobivenim rezultatima, područje mozga povezano sa samosviješću pokazivalo je niži stupanj aktivnost kad su glumci odgovarali iz perspektive osobe koje poznaju ili iz perspektive samih sebe, ali s naglaskom, dok je najniži stupanj aktivnosti navedenih područja bio u situacijama odgovaranja

na pitanja iz perspektive lika, što navodi na zaključak da utjelovljavanje različitih uloga može dovesti do disocijacije. Slično tomu, Panero i suradnici (2019) proveli su istraživanje na pedeset i tri studenta glume kako bi ispitali proživljavaju li glumci disocijativna iskustva češće u odnosu na opću populaciju. Učestalost disocijativnih iskustva mjerena je u dvije vremenske točke – u petom tjednu nastave i šest mjeseci nakon prvog mjerenja. Svi sudionici u svom su radu koristili metodu glumu. Prema dobivenim rezultatima, pronađeno je da su sudionici imali više disocijativnih iskustava u odnosu na opću populaciju, ali i da se tijekom šest mjeseci učestalost disocijativnih iskustava nije povećavala. Mogući razlozi dobivenih rezultata su u tome da su sudionici već u prvom mjerenju imali povećanu sklonost disocijaciji kao rezultat glumačkog iskustva, ili da je potrebno više od šest mjeseci da bi došlo do povećanja sklonosti disocijaciji. Također, istraživači smatraju da postoji mogućnost da glumačko iskustvo i studij glume može smanjiti patološke razine disocijacije i da oni koji odabiru studij glume potencijalno to i čine upravo zbog veće tendencije prema disocijaciji (Panero i sur., 2019).

Page (2018) smatra da su glumci multiperspektivni jer život svojih likova često promatraju iz različitih perspektiva, pronalaze inovativna i jedinstvena rješenja za njihove psihološke probleme i razmišljaju o različitim motivacijskim čimbenicima koji su mogli utjecati na ponašanja, reakcije ili osjećaje lika. Dakle, zbog prirode svoga posla moraju biti u mogućnosti preuzeti različite perspektive, a kako bi to postigli, od velike je važnosti da budu fleksibilni i otvorenog uma. Moguće da su upravo zbog takvog načina razmišljanja glumci i skloniji disocijacijama. Isto tako, postojeća tendencija prema disocijaciji mogla bi biti rezultat otpora prema napuštanju uloge, jer ona za glumce može predstavljati povoljnu alternativu (Hammond, 1992). Točnije, glumci u tom slučaju koriste uloge kako bi se udaljili od samog sebe i od izazova i problema ili kako bi se lakše nosili sa pritiscima i zahtjevima u stvarnome životu. Za njih je to povoljno jer bi im utjelovljavanje uloge moglo olakšati rješavanje stvari u privatnome životu. Na taj način, na ulogu se može gledati i kao na obrambeni mehanizam ako ju glumac koristi kao opravdanje za svoje osobno ponašanje. Na primjer, uloga introvertiranom glumcu može omogućiti da postane, barem privremeno, ekstravertiran čime zadovoljava neke potrebe koje ne bi mogao bez nje (Yee i Tee, 2016). U istraživanju koje je proveo Brown (2019) jedna od sudionica potvrdila je takvo razmišljanje. U privatnom životu osjeća neugodu u masi ljudi i opisuje se kao sramežljiva osoba, no utjelovljavanje različitih likova omogućuje joj da ne bude sramežljiva.

Osim navedenog, Fisher i Fisher (1981) smatraju da su glumci pojedinci koji su izabrali glumu kao svoj životni put kako bi razvili vlastiti identitet kroz utjelovljavanje različitih likova. Autori smatraju da se glumci ne osjećaju ugodno u vlastitom identitetu te da im disociranje u različite likove pruža uzbuđenje i zadovoljenje. U tom slučaju, različite uloge omogućuju im da izraze aspekte sebe koji bi u privatnom životu mogli ostati sakriveni. Za njih utjelovljavanje različitih likova ne znači „stavljanje maske na lice“, već „skidanje maske s lica“ i dopuštanje da iskuse one stvari koje inače možda nikada ne bi. Dakle, gluma im predstavlja slobodu, neograničene mogućnosti te da budu što god pozele (Hammond, 1992). Nadalje, utjelovljavanje uloga koje su u potpunosti suprotne od glumčeve osobnosti i identiteta, omogućuje im istraživanje različitih aspekata pojma o sebi i identiteta. U Hammondovom (1992) istraživanju, jedan od sudionika rekao je da glumci u sebi nose velik broj ljudi koji su očajni za tim da izađu na površinu te da im upravo gluma to omogućuje što im pruža veliki užitak. Slično tomu, Bates (1986, prema Hammond, 1992) uspoređuje glumu sa „zen putovanjem“ do samoistraživanja zbog čega igranje određene uloge ponekad može imati i katarzičan utjecaj na glumca.

Na osnovi svega navedenog može se zaključiti da disociranje kod glumaca ne mora nužno biti na razini patologije, već da je češće rezultat njihove sklonosti maštanju i apsorpciji koje im pomažu kako u istraživanju likova, tako i samih sebe, što su ujedno i sklonosti koje često dovode pojedinca u stanje preplavljenosti (Panero, 2019). No, hoće li tijekom procesa glume pojedinac iskusiti preplavljenost ili disocijaciju ovisi i o glumčevim prošlim traumatičnim iskustvima. Moguće da glumci čija je sklonost disociranju povezana s umjerenom apsorpcijom, maštanjem i preplavljenošću, koriste disocijativno iskustvo kako bi postigli pozitivno umjetničko iskustvo, dok glumci čija je sklonost disociranju povezana s traumama, patologijom ili opsesivnom apsorpcijom ili maštanjem, na kraju i napuste glumu kako bi izbjegli probleme s mentalnim zdravljem. Isto tako, postoji mogućnost da se ljudi koji doživljavaju disocijacije ili im je narušeno mentalno zdravlje, počinju baviti glumom kako bi se lakše suočili s različitim problemima. Ipak, potrebno je provesti više longitudinalnih istraživanja na tu temu kako bi se istražila sva pozitivna i negativna iskustva glume i način na koji ona utječe na psihološko funkcioniranje pojedinca (Panero, 2019).

Zaključno, promjene u identitetu i samopercepciji ličnosti česte su kod glumaca i smatra se da su one do određene mjere nužne, odnosno da bi glumac trebao imati što fleksibilniji identitet kako bi što lakše utjelovio različite likove i bio što uspješniji tijekom izvedbe. Ukoliko glumac glumi samog

sebe, automatski se uključuju različiti svjesni i nesvjesni strahovi o vlastitome „ja” što dovodi do aktivacije mehanizama potiskivanja koji narušavaju izvedbu. Primjerice, ako se mladom glumcu kaže da glumi sebe u nekoj ljubavnoj sceni, to bi moglo isprovocirati sjećanja na adolescentsku sramežljivost, nedostatak iskustva ili prijašnja loša iskustva, što bi potencijalno narušilo kvalitetu izvedbe. Međutim, ako mu se kaže da postupa poput lika *Don Juana* koji je bio vrlo uspješan u zavođenju žena, glumac će izgraditi osjećaj samopouzdanja i izvedba će biti uspješna (Hornby, 1992).

Gergen (1984, prema Hammond, 1992) je smatrao da identitet nije statičan, već da je fleksibilan, odnosno da se mijenja ovisno o vremenu i situacijama u kojima se pojedinac nalazi i ovisno o ulogama koje ima tijekom života. Ljudi često definiraju svoj identitet kroz uloge koje imaju u životu, poput, primjerice, majke, oca, brata ili sestre. Dakle, uloga je kao mehanizam putem kojeg se njihov identitet izražava. Isto tako i glumci izražavaju neke aspekte vlastitog identiteta putem glumačkih uloga koje odaberu utjeloviti, ali i različite uloge koje utjelovljavaju mogu promijeniti njihov identitet. Točnije, Stryker (1987, prema Hammond, 1992) pretpostavlja da glumac preuzima identitet svakog lika kojeg je glumio i da ih asimilira i akomodira u vlastiti identitet zbog čega s vremenom počinje doživljavati promjene u ponašanju, stavovima ili vrijednostima. To je za glumce potencijalni rizik koji su spremni prihvatiti, jer promjene koje dožive često dovode do zadovoljstva životom i osobnog rasta. Zbog toga Walsh-Bowers (2006) smatra da su glumci svjesni da će lik kojeg utjelovljuju dovesti do promjena u identitetu i da to i sami dopuštaju. Također, smatra i da fleksibilnost identiteta glumcima daje prednosti. Što je njihov identitet fleksibilniji, lakše će se staviti u tuđu perspektivu, odnosno moći će utjeloviti veći broj različitih likova, a zauzvrat, što više različitih likova utjelove, to će imati više prilika za istražiti one aspekte sebe koji su skriveni ili koje još nisu imali prilike istražiti.

4. Doživljavanje preplavljenosti i gluma

Stanje preplavljenosti (engl. *flow*) definira se optimalno stanje svijesti koje dovodi do maksimalnog učinka (Csikszentmihaly, 1975, prema Panero, 2019). Takvo stanje obično se doživljava tijekom intrinzično nagrađujuće aktivnosti, neovisno o razini kompleksnosti zadatka, pod uvjetom da je osoba dovoljno vješta da se nosi s izazovom tog zadatka. Dakle, situacija u kojoj izazov koji zadatak predstavlja nadilazi vještinu pojedinca koji zadatak rješava, vjerojatno će kod pojedinca dovesti do frustracije. Suprotno tomu, u situaciji kada vještina pojedinca nadilazi izazov zadatka, vjerojatnije je

da će pojedinac doživjeti dosadu (Panero, 2019). Do preplavljenosti najčešće dolazi kada je pojedinac potpuno uronjen u neku aktivnost, prilikom čega gubi osjećaj samosvijesti i pojam o vremenu, jer je izrazito usredotočen na aktivnost koju provodi, što mu ujedno pruža i osjećaj jedinstva ili sjedinjenja s aktivnošću. U tom periodu osoba je najproduktivnija i najkreativnija, a takvo iskustvo može dovesti do osobnog rasta (Panero, 2019).

Thomson i Jaque (2012) smatraju da bi glumci tijekom procesa glume mogli doživjeti takvo stanje, a da bi to iskustvo moglo rezultirati time da i publika sama počinje doživljavati preplavljenost te da je upravo to razlog zašto ljudi općenito uživaju odlaziti na predstave uživo. Martin i Cutler (2001) proveli su istraživanje na četrdeset studenata glume u kojem su ispitivali njihova iskustva doživljavanja preplavljenosti. Prema dobivenim rezultatima, ustanovili su da studenti glume u prosjeku četiri puta godišnje doživljavaju iskustvo preplavljenosti. Naglasili su da im je za takvo iskustvo potreban visok stupanj koncentracije i ravnoteža između vještine i izazova kako bi njihova gluma djelovala iskreno i realno. Studenti su tijekom proživljavanja optimalnog stanja doživljavali promjene vremena te su bili u potpunosti usredotočeni na izvedbu, a nakon izvedbe osjećali su užitek. Njihova mogućnost doživljavanja ovoga stanja rezultat je i povratnih informacija koje su tijekom priprema za izvedbe dobivali od strane redatelja i profesora. Dobivanjem povratnih informacija o izvedbi, studenti su znali što trebaju poboljšati i kako to učiniti što im je omogućilo da kasnije što kvalitetnije uprizore likove. Također, svi sudionici istraživanja bili su intrinzično motivirani za rad na predstavama zbog čega su i lakše postizali stanje preplavljenosti. Također, Robb i Davies (2015) intervjuirali su osam profesionalnih glumaca koji su opisivali vlastiti doživljaj glumljenja na pozornici. Sudionici su opisali pozitivna iskustva uključenosti i sjedinjenosti s pričom lika kojeg su utjelovili. Njihovo iskustvo bivanja u priči opisali su kao bivanje u trenutku, u potpunoj kontroli, što je bilo popraćeno osjećajem postignuća, doživljavanjem pozitivnih emocija nakon izvedbe i intrinzičnim nagrađivanjem. Također, u stanju preplavljenosti sudionici nisu bili zaokupljeni time hoće li zaboraviti reći neku od replika tijekom izvedbe i nisu promišljali o tome što trebaju napraviti u sljedećoj sceni, već su čitavo vrijeme bili prisutni u trenutku što je bilo popraćeno izrazitim osjećajem usredotočenosti.

S druge strane, stanje preplavljenosti može se izgubiti tijekom izvedbe zbog čega glumci mogu osjećati negativne emocije, zbunjenost i nedostatak kontrole. Također, fokus se ekstremno smanjuje, a glumac osjeća napetost i frustraciju. Do gubitka preplavljenosti može doći i kada su glumci ometeni

unutarnjim podražajima, poput različitih osjeta u tijelu ili intruzivnih misli koje se nameću, a koje se odnose na strah od loše izvedbe, strah od zaboravljanja teksta ili manjak samopouzdanja. Čim ih glumac postane svjestan, izvedba nije toliko dobra te se javljaju anksioznost i panika, a najdominantniji je osjećaj iscrpljenosti (Robb i Davies, 2015).

5. Gluma kao egzistencijalno pojačanje (engl. *existential amplification*)

Nadalje, prema stavu „*Ono smo što možemo postati*“ osobno postojanje svodi se na skup mogućnosti, odnosno osoba je skup mogućnosti od kojih neke ostvari, dok drugi dio zauvijek ostane nepoznat. Ljudski život nalikuje piramidi – u početku svatko ima puno mogućnosti, dok se s vremenom, tijekom života, one postupno smanjuju (Zamir, 2010). Većina ljudi često slijedi jedan glavni smjer u svome životu, dok glumci, zbog prirode svog posla i sposobnosti da utjelove različite likove, njihove osobnosti i ponašanja, imaju mogućnosti kretati se u više različitih smjerova. Odnosno, u jednom trenutku imaju mogućnost biti jedan lik u jednom vremenu i prostoru, a za par mjeseci mogu postati sasvim drugi lik u drugom vremenu i prostoru. Prema tome, Zamir (2010) smatra da gluma proširuje, obogaćuje i osnažuje život na način da glumcima pruža mogućnost za stjecanje brojnih iskustava iz različitih situacija koje možda nikada ne bi imali prilike iskusiti da nisu utjelovili određeni lik.

Gluma kao egzistencijalno pojačanje omogućuje pojedincu da neprestano otkriva nove i raznolike mogućnosti. U tom procesu, glumac se emocionalno povezuje s likovima i njihovim pričama. Zbog emocionalnog povezivanja s likovima i njihovim pričama, glumci su u mogućnosti na brojne načine proširiti svoje iskustvo i perspektivu i doživjeti stvari koje drugi ljudi možda ne bi mogli doživjeti (Zamir, 2010). Glumci su istovremeno i svoje ja i fikcija koju utjelovljuju, a tijekom procesa glume, ne postaju lik niti se samo pretvaraju da su on, već posjećuju egzistencijalni prostor koji zauzimaju na planiran i intiman način tijekom vremena. Drugim riječima, glumci uranjanju u karakter lika i njegovu situaciju i nastoje se na dublji emocionalni i intiman način identificirati s njime. Kad se nalaze u tom prostoru, u mogućnosti su živjeti intenzivnije i potpunije nego što bi živjeli bez takve mogućnosti. Točnije, uloga koju utjelovljuje omogućuje mu da postigne toliko emocionalni intenzitet koji često nedostaje u privatnom životu te se zbog toga smatra da gluma zadovoljava potrebu da se doživi više nego što se doživljava u stvarnom životu (Zamir, 2010).

U Freudovom smislu, utjelovljavanje različitih uloga je seksualno jer stvara toliki užitak i dovodi do ambivalentnosti kao i seksualne stvari općenito. Prema tome, Hornby (1992) smatra da gluma ima psihoseksualnu osnovu zato što poput spavanja, hranjenja i seksualne aktivnosti predstavlja ugodnu aktivnost koja se ponekad smatra lošom. Točnije, utjelovljavanje različitih likova i glumčevo predstavljanje da je netko drugi vrlo je fascinantno, ali se istovremeno, u stvarnom životu, povezuje s varanjem i pretvaranjem. Usprkos tome, gluma se smatra ekstremno uzbudljivom i, bez obzira što može dovesti do nemogućnosti raspoznavanja granica između glumčeve osobnosti i lika, uglavnom se smatra sposobnošću koja dovodi do užitka.

Identitet neke osobe je fluidan i fleksibilan, mijenja se ovisno o različitim okolnostima, odnosno osoba se ponaša drugačije u prisutnosti svojih roditelja, prijatelja ili partnera. Za razliku od toga, svaka osoba ima sliku o sebi koja je često idealizirana, a prolaskom kroz stadije identiteta, ukoliko osoba riješi krizu, približit će se idealiziranoj slici, dok se u protivnom, ako ne riješi, udaljava od nje. Utjelovljavanje različitih uloga u sigurnim i socijalno poželjnim situacijama (poput zabava, predstave ili maskiranja za praznike) može privremeno skrenuti fokus sa poteškoća od pokušaja življenja u skladu sa svojim idealnim ja te u takvim situacijama osoba ima priliku utjeloviti i nepoželjne uloge zbog kojih neće biti osuđivana, a opet će biti nagrađena na neki način od strane drugih prisutnih ljudi (Hornby, 1992). Isto tako, Hornby (1992) smatra da će doći i do ponovnog povezivanja s *oceanskim osjećajem* koji je Freud opisao kao osjećaj sjedinjenosti sa Svemirom, odnosno s vanjskim svijetom u cjelini. Taj se osjećaj smatra primitivnim ego osjećajem koji dijete osjeća jer još uvijek nema razvijen pojam selfa i ne poznaje razliku između sebe i drugih. Dijete se ne osjeća odbačeno od svijeta, već svijetom vlada potpuna harmonija i integracija. Pa onda, neovisno o tome prolazi li lik kojeg glumac utjelovljuje kroz tužne i neugodne trenutke, glumac će se osjećati euforično i ekstatično jer je oslobođen svoje uobičajene, svakodnevnne osobnosti i jer može raditi različite stvari koje se u privatnom životu nikada ne bi usudio (Hornby, 1992).

Koliko je gluma uzbudljiva dokazali su i Robb i Davies (2015) u istraživanju na osam profesionalnih glumaca u kojem su ispitivali iskustvo na pozornici, a od sudionika su zahtjevali da opišu doživljaj glumljenja. Glumci su proces glume opisivali različitim metaforama poput „*bijeg, nešto veće i više, the high*“ te su govorili o doživljavanju povećanih razina adrenalina i o tome kako su za vrijeme glumljenja njihova osjetila pojačana – „*kao na drogama*“. Također, glumci su se često uspoređivali sa istraživačima zbog mogućnosti bivanja u bilo kojem vremenu i prostoru s

potencijalom da dožive stvari koje inače nikada ne bi. Prema implikacijama ovog istraživanja, smatra se da je moguće da stanje preplavljenosti zajedno s povećanim razinama adrenalina može dovesti do *rusha*, odnosno akutnog, transcendentnog stanja euforije (Robb i Davies, 2015). Nadalje, što se tiče uloga koje glumac utjelovljuje, za utjelovljavanje psihotičnih ili psihopatskih likova u kazalištu ili u filmovima publika obično smatra da je vrlo opterećujuće za glumce, dok, s druge strane, neki od glumaca uživaju u njihovom prikazivanju jer tim putem doživljavaju katarzu i prolaze kroz stanje preplavljenosti. Utjelovljavanje takvih likova omogućuje glumcu da pristupi onim emocijama kojima u privatnom životu ne može pristupiti, bilo zbog sebe ili zbog ljudi iz svoje okoline. Prikazivanje takvih likova će emocionalno iscrpiti glumca, ali će pritom osjetiti i emocionalno oslobođenje na razini koju je nemoguće dokučiti u svakodnevnom životu (DeMarce, 2022).

5. Zaključak

Gluma je profesija koja potiče kreativnu promjenu osobnosti jer zahtjeva od glumaca da postanu netko drugi na određeno vrijeme te da isprobavaju različite ličnosti i eksperimentiraju s njima. Na osnovi svega navedenog, može se zaključiti kako brojni faktori utječu na to hoće li glumačka uloga pozitivno ili negativno utjecati na čovjekovo psihološko funkcioniranje. Kako bi se osiguralo da uloga ima pozitivan utjecaj, glumci moraju dobiti adekvatnu obuku o tome kako pristupiti utjelovljavanju likova i kako se, na najsigurniji način, staviti u njihovu perspektivu. Točnije, glumce treba naučiti balansirati između fikcije i stvarnosti, odnosno održati jasne granice između vlastitog identiteta i identiteta likova koji se portretiraju. Isto tako, bitno je poboljšati vještine upravljanja emocijama kako bi se što lakše prebacili u vlastito emocionalno stanje i adekvatno „izašli iz lika“. Nadalje, apsorpiranje u svijet lika i disociranje glumca od vlastite ličnosti tijekom procesa glume neće rezultirati patologijom ukoliko glumci prave distinkciju između svijeta lika i vlastite stvarnosti. Zapravo, dubokim uranjanjem u svijet lika, glumci zanemaruju vanjske podražaje i postižu stanje preplavljenosti što dovodi i do osobnog rasta, novih spoznaja o samome sebi i, naposljetku, bogatijeg života. Konačno, potrebno je provesti više istraživanja o utjecaju glumačke uloge na čovjekovo psihološko funkcioniranje kako bi glumcima bilo lakše nositi se sa izazovima utjelovljavanja različitih likova i kako bi očuvali svoje mentalno zdravlje.

6. Literatura

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Brown, G. H. (2019). *Blurred Lines Between Role and Reality: A Phenomenological Study of Acting*. [Doktorska dizertacija, Antioch University Santa Barbara].
- Brown, S., Cockett, P. i Yuan, Y. (2019). The neuroscience of *Romeo and Juliet*: an fMRI study of acting. *Royal Society Open Science*, 6(3), 181908.
- Burgoyne, S., Poulin, K. L. i Rearden, A. (1999). The impact of acting on student actors: boundary blurring, growth, and emotional distress. *Theatre Topics*, 9(2), 157–179.
- DeMarce, S. V. (2022). *For the Craft: Acting and Its Influences on Actors' Minds and Bodies* [Završni rad, Denison University].
- Fisher, S. i Fiser, R. L. (1981). *Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors*. L. Erlbaum Associates.
- Geer, R. O. (1993). Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting. *Theatre Topics*, 3(2), 147–158.
- Hammond, J. (1992). *Behind The Mask: Psychology and Dramatic Acting*. [Doktorska dizertacija, University of Surrey].
- Haney, C., Banks, W. C. i Zimbardo, P. G. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *International Journal of Criminology and Penology*, 1, 69-97.
- Hannah, M. T., Domino, G., Hanson, R. W. i Hannah, W. (1994). Acting and Personality Change: The Measurement of Change in Self-Perceived Personality Characteristics during the Actors Character Development Process. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 277–286.
- Hornby, R. (1992). *The End of Acting: A Radical View*. Applause.
- Kumar, S. (2019). *Front Row: A Grounded Theory Exploration of the Psychological Wellbeing of Professional Actors*. [Doktorska dizertacija, University of London].
- Martin, J. J. i Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344–352.

- McDonald, B., Goldstein, T. R. i Kanske, P. (2020). Could acting training improve social cognition and emotional control? *Frontiers in Human Neuroscience*, 14.
- Nemiro, J. (1997). Interpretive Artists: A Qualitative Exploration of the Creative Process of Actors. *Creativity Research Journal*, 10(2–3), 229–239.
- Neutzel, E. J. (2000). Psychoanalysis and Dramatic Art. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2(1), 41-63.
- Page, K. (2018). *Psychology for actors: Theories and Practices for the Acting Process*. Routledge.
- Panero, M. E. (2019). A Psychological Exploration of the Experience of Acting. *Creativity Research Journal*, 31(4), 428–442.
- Panero, M. E., Michaels, L. i Winner, E. (2019). Becoming a character: dissociation in conservatory acting students. *Journal of Trauma & Dissociation*, 21(1), 87–102.
- Robb, A. E. (2017). *Exploring psychological wellbeing in actors: A qualitative study of professionals and students*. [Doktorska dizetacija, The University of Adelaide].
- Robb, A. i Davies, M. (2015). 'Being inside the story': a phenomenology of onstage experience and the implications of flow. *Department of Performance Studies*. 13. 45-67.
- Taylor, S. L. (2016). *Actor training and emotions: Finding a balance*. [Doktorska dizertacija, Edith Cowan University].
- Thomson, P. i Jaque, S. V. (2012). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 361–369.
- Walsh-Bowers, R. (2006). A theatre acting perspective on the dramaturgical metaphor and the postmodern self. *Theory & Psychology*, 16(5), 661–690.
- Yee, A. W. Y., i Tee, E. Y. J. (2016). Waling in Hamlet's shoes: A qualitative study of how empathy shapes actors' experiences.
- Zamir, N. T. (2010). Watching Actors. *Theatre Journal*, 62(2), 227–243.