

**Factorii de stres pentru dansatorii  
specializați în dans clasic**

**Causes of stress for ballet dancers**

**Alexandra-Cristina Nicolescu,  
psihoterapeut, psiholog clinician și  
educațional, București, România,  
doctorandă, UPS „Ion Creangă”,  
Chișinău**

**ORCID: 0000-0003-2821-6607**

**CZU: 793.3:159.942**

**DOI: 10.46727/jshs.2021.v48.i2.p67-73**

**Rezumat**

Termenul *stres*, analizat de către Hans Selye, a fost definit de acesta ca fiind „răspunsul adaptativ nespecific la diverși factori externi” [11, p. 473]. De asemenea, H. Selye face diferența dintre eustres (apare odată cu evenimentele fericite din viață) și distres (identificat în cadrul evenimentelor negative, traumatizante) [8]. Dansatorii de pot confrunta cu o multitudine de factori de stres, precum: accidentările, imaginea corporală, înaintarea în vârstă, nevoia de păstrare a locului în companie, spectacolele, costumele, partenerul de scenă etc.

**Cuvinte-cheie:** stres, dans clasic, accidentări, imagine de sine.

**Abstract**

The term stress, introduced by Hans Selye, was defined as „non-specific adaptive response to various kinds of agents” [11, p. 473]. H. Selye also makes the difference between eustress (appears on happy life events) and distress (identified in negative, traumatic events) [8]. Dancers may experience a lot of stressors such as: injuries, body image, aging, the need to keep their place in the company, performances, costumes, stage partner, etc.

**Keywords:** stress, ballet dance, injuries, self-image.

Hans Selye a introdus termenul *stres* și l-a definit pentru prima dată ca fiind „răspunsul nespecific neuroendocrin al organismului” [11, p. 474] și, ulterior, ca fiind „răspunsul adaptativ nespecific la diverși factori externi” [Apud 11, p. 473]. H. Selye identifică două forme de stres: eustres (stresul ce apare odată cu trăirea evenimentelor pozitive din viață) și distres (stresul pe care îl trăim în cadrul momentelor cu impact negativ și traumatizant) [8].

În „Dicționar de psihologie”, găsim următoarea definiție: „termenul *stres* are în general două accepțiuni:

- a) situație, stimul ce pune organismul într-o stare de tensiune;

b) însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare, pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice (emoție puternică)” [5, pp. 685-686].

Astfel, putem lua în considerare faptul că orice tip de eveniment care dezechilibrează organismul și mintea umană poate fi considerat un eveniment stresant. De asemenea, este important să subliniem faptul că ceea ce diferențiază fiecare persoană în parte este modalitatea în care reacționează la stres. Evenimentele din viață sunt trăite și percepute în mod diferit de către fiecare individ, iar ceea ce pentru o persoană reprezintă un factor de stres major pentru o alta poate să treacă neobservat, însă nu ne referim aici la catastrofe naturale sau la alte tipuri de evenimente din această categorie și care au un major impact negativ asupra oricărei persoane.

P.M. Insel și W.T. Roth sunt de părere că stresul reprezintă un răspuns psihologic ce poate afecta sistemul imunitar al organismului, putând înlesni apariția reacțiilor psihosomatice, de tipul tulburărilor gastrointestinale și al dereglărilor ritmului cardiac [3, p. 51]. Aceste tipuri de reacții psihosomatice pot fi observate și la dansatori, mai ales înaintea intrării pe scenă

sau înainte de examene sau concursuri și, de obicei, se manifestă prin transpirația palmelor, accelerarea pulsului, dureri de stomac, hiperventilație, tensiune musculară etc.

### **Factorii de stres la dansatori**

Dansatorii se pot confrunta cu o multitudine de factori de stres, precum: accidentările, imaginea corporală, înaintarea în vârstă, nevoia de păstrare a locului în companie, spectacolele, costumele, partenerul de scenă etc.

**Accidentările** pot reprezenta unul dintre cei mai importanți factori de stres din viața unui dansator. Printre factorii predispozanți ai apariției accidentărilor la dansatori, putem enumera: grijile permanente, întreruperea antrenamentelor și evenimentele stresante recurente [10, p. 269].

Conform savanților T.B. Herbert și S. Cohen, stresul poate conduce la apariția stărilor de anxietate și depresie, ceea ce poate influența apariția unor accidente minore la locul de muncă, acasă sau chiar în timpul practicării sportului [15, p. 406]. În cazul dansatorilor însă, situația este cu atât mai gravă, cu cât accidentările necesită de cele mai multe ori oprirea studiilor zilnice și a repetițiilor, ceea ce poate conduce la pierderea formei fizice, la îngreunarea

recuperării, la înlocuirea cu un alt dansator și de aici multe alte temeri cu privire la posibilitatea sau imposibilitatea continuării carierei alese. Probabil că, din cauza efortului zilnic extrem de intens, orice dansator s-a confruntat, măcar o dată în viață, cu o accidentare, mai gravă sau mai puțin gravă, care a necesitat luarea unei perioade de pauză, urmarea unui tratament și a unei perioade de recuperare, și ulterior a revenit încet, încet la un program normal. Toate aceste etape pot să traumatizeze un dansator și să-l facă să renunțe la visul de a deveni prim-solist al unei companii sau câștigătorul locului I la un concurs important. Trebuie să subliniem faptul că munca depusă de un dansator pentru a reveni la forma fizică de dinainte de accidentare este extrem de mare și nu presupune doar antrenament fizic, ci și o muncă enormă cu propria persoană, presupune și recuperarea încrederii în propriile forțe, depășirea temerilor cu privire la o nouă accidentare etc.

Gândurile cu privire la viitor, dacă sunt direcționate către aspectele negative ale vieții, pot influența extrem de mult psihicul unui dansator; pe lângă scăderea stimei de sine, temerile și starea de nesiguranță, de cele mai multe ori apare inevitabil și starea depresivă. Depresia poate afecta activitățile

zilnice de rutină, cum sunt masa și somnul, dar poate amplifica și stările de furie, vină, nesiguranță, neputință [14, p. 35].

**Imaginea corporală** și necesitatea păstrării unei anumite greutate reprezintă un alt factor de stres pentru dansatori, mai ales în cazul dansatoarelor, studiile indicând faptul că tulburările alimentare și îngrijorările cu privire la imaginea corporală apar mai des la femei decât la bărbați [1; 12]. Astfel, pot apărea cu ușurință tendințe accentuate către anumite tulburări alimentare, precum anorexia și/sau bulimia. Arta dansului clasic impune respectarea anumitor rigori în ceea ce privește aspectul fizic, astfel încât gândurile permanente și temerile ce apar cu privire la păstrarea unei anumite greutate corporale pot să se transforme cu ușurință în obsesii.

Conform studiului realizat de către C. Ravaldi și colaboratorii, în care a fost urmărită prevalența tulburărilor alimentare la dansatoare, față de practicarea culturismului sau a sportului la sală, cel mai des întâlnite tulburări alimentare au fost semnalate la dansatoare astfel: 2,7% – bulimia nervosa, 1,8% – anorexia nervosa, iar 22,1% – tulburări de alimentație de tip nespecificat [6, p. 247].

**Înaintarea în vârstă** poate reprezenta un alt factor de stres pentru

dansatori, din cauza faptului că principalul instrument de lucru al acestora este organismul uman, care are, la rândul lui, așa cum bine știm, anumite limite ce țin de înaintarea în vârstă. Ligamentele și articulațiile devin, cu timpul, mai rigide, timpul de încălzire a corpului pentru a fi pregătit pentru lucru va fi, astfel, mai îndelungat. În timp, pot să apară mai ușor anumite dureri, mai ales acolo unde s-a forțat sau a fost o accidentare. În timp, deși există anumite aspecte ce se realizează prin utilizarea memoriei mișcării, se poate întâmpla ca organismul nostru, din punct de vedere funcțional, să nu mai răspundă la fel de repede sau la fel de bine la comenzile transmise de către creier. Procesul de îmbătrânire este unul ireversibil pentru toată lumea, chiar și pentru dansatori. Aceștia, după 40 de ani, dacă sunt femei, și după 45 de ani, dacă sunt bărbați [4], ar putea să ia în considerare următoarea etapă în viață, aceea de a se pensiona și de a deveni maestru de balet.

Datorită ierarhizării, **locul în companie** este bine stabilit pentru fiecare dansator în fiecare an, iar păstrarea acestuia de-a lungul timpului și, mai ales, evoluția către un loc mai bun este o dorință constantă a unui dansator. În fiecare an se pot susține examene de promovare a dansatorilor sau

vizionări și examinări pentru câștigarea anumitor roluri pentru spectacolele viitoare. Nivelul de stres este extrem de ridicat în aceste condiții, mai ales atunci când la aceste vizionări participă atât ceilalți membri ai companiei, cât și maștri de balet, prim-soliști sau coregrafi invitați din întreaga lume. De asemenea, în fiecare an, printre membrii noi ai unei companii intră, prin concurs, proaspeții absolvenți ai liceelor de specialitate din țară, ceea ce poate reprezenta încă un factor de stres pentru toți membrii acesteia, mai noi sau mai vechi.

**Spectacolele și concursurile** reprezintă evenimente constante în viața dansatorilor, astfel încât am putea considera inițial că ele devin o obișnuință, însă cu toate acestea stresul normal ce însoțește activitatea profesională nu poate să dispară datorită faptului că dansul este o artă ce stimulează anumite emoții în rândul spectatorilor, fapt ce nu se poate realiza fără prezența unui anumit nivel de emoție și în rândul dansatorilor.

**Costumele, dar și partenerul de scenă** pot să constituie factori de stres pentru dansatori. Spectacolul de balet necesită interacțiunea constantă între membrii corpului de balet, fie că este vorba despre ansamblu, soliști, prim-soliști și ceilalți membri ai teatrului (departamentul

de recuzită, muzical, scenografic etc.). Astfel, costumele de balet purtate de către aceștia participă la implementarea ideii integrale a spectacolului și pot să deranjeze în anumite situații (se pot agăța, se pot rupe, pot să nu fie pe măsura adecvată), astfel încât să crească nivelul de stres pe care oricum îl resimte un dansator în timpul unui spectacol. De asemenea, atenția constantă către partenerul sau colegii de pe scenă, necesitatea realizării anumitor mișcări la unison, integrarea în colectivul artistic, ascultarea permanentă a tempoului muzical pot reprezenta și aceștia factori diverși ce contribuie la creșterea nivelului de stres al dansatorilor.

### Concluzii

În prezent, conceptul de „stres” este necesar nu doar să fie explicat sau înțeles, ci mai ales să se poată găsi metode de adaptare și de combatere a efectelor negative pe care acesta le are asupra vieții omului, cu referire nu numai la corpul fizic, ci și la minte și suflet [13, p. 73].

Poate cel mai important aspect pentru dansatori este reprezentat de necesitatea de adaptare la schimbările ce apar odată cu trecerea de la viața de liceu, cu regulile specifice, la viața din teatru (operă), care presupune o nouă poziționare a tânărului dansator, dar și noi

responsabilități. În cazul dansatorilor, factorii de stres pot fi reprezentați de situații precum: accidentările, imaginea corporală, spectacolele și concursurile, costumele, partenerul de scenă. Sigur că și evenimentele din viața personală pot crește nivelul de stres al dansatorilor și pot avea un impact negativ asupra atenției, concentrării, stimei de sine etc., ceea ce poate conduce cu ușurință la scăderea performanțelor în activitatea profesională.

### Bibliografie

1. FAIRBURN, C.G. & HARRISON, P.J. Eating disorders. *Lancet*, 361, 2003, pp. 407- 416.
2. HERBERT, T.B. & COHEN, S. Stress and Illness. *Encyclopedia of Human Behavior*, volume 4, Academic Press, 1994, pp. 325-332.
3. INSEL, P.M. & ROTH, W.T. *Connect core concepts in health*. New York: McGraw-Hill, 2018.
4. Legea nr. 263 din 16 decembrie 2010 privind sistemul unitar de pensii publice. Publicat în *MONITORUL OFICIAL* nr. 852 din 20 decembrie 2010, pp. 1-52.
5. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros, 1978.

6. RAVALDI, C., VANNACCI, A., ZUCCHI, T., MANNUCCI, E., CABRAS, P.L., BOLDRINI, M., MURCIANO, L., ROTELLA C.M. & RICCA, V. Eating Disorders and Body Image Disturbances among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders, *Psychopathology*, 36, 2003, pp. 247-254.
7. SELYE, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co. 1956.
8. SELYE, H. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co. 1974.
9. SELYE, H. *Stress in health and disease*. Butterworth's, Inc. Boston, MA, 1976.
10. SMITH, R.E., PTACEK, J.T. & PATTERSON, E. Moderator Effects of Cognitive and Somatic Trait Anxiety on the Relation Between Life Stress and Physical Injuries. *Anxiety, Stress and Coping*. 2008, 13 (3), pp. 269-288. DOI: 10.1080/10615800008549266.
11. SZABO, S., TACHE, Y. & SOMOGYI, A. The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "Letter" to the Editor of Nature. *Stress*, 15 (5), 2012, pp. 472-478. DOI: 10.3109/10253890.2012.710919.
12. THOMPSON, J.K., COOVERT, M.D., RICHARDS, K.J., JOHNSON, S. & CATTARIN, J. Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: covariance structure modelling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 1995, pp. 221-236.
13. VASILE, T. Relationship between stress, cancer and immune system. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7 (2), 2016, pp. 73-81. DOI: 10.15303/rjeap.2016.v7i2.a6.
14. VASILE, T. The impact of the personal development training on reducing the perceived level of negative emotions and perceived level of depression and improving the perceived level of the positive emotions. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7 (4), 2016, pp. 23-35.

15. VASILE, T. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary approach. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology. Ediție specială PsiWorld 2016 Proceedings, Vol. 8, No. 1, 2017, pp. 405-409. DOI:10.15303/rjeap.2017.si1.a65