

Dincolo de frică: Cum își caută generația Z vocea printre ecourile trecutului

Psih. Cristina Meleacă

Participarea mea ca psiholog la atelierele de documentare artistică din cadrul proiectului Sutra 2025 a reprezentat, înainte de orice, o călătorie într-un spațiu de (re)descoperire a modului în care generația Z se raportează la sine, la ceilalți și la cultura dominantă a societății românești de astăzi. Alături de o echipă artistică vibrantă - formată din dramaturg, regizor, scenograf, coregraf, fotograf și actori, mare parte exponenți ai noii generații - am explorat, sub forma unor ateliere intense, nu doar teme creative, ci și profunzimi psihologice, personale și colective.

Am pornit de la povestea de viață a lui Allen Ginsberg, poet emblematic al mișcării contraculturale americane și figură ce și-a asumat cu sinceritate rănilor copilăriei traumatizante, transformându-le în combustibil pentru creație și revoltă. Povestea lui a devenit pretext pentru introspecție. Nu au lipsit dezbateri despre cum influențează traumele timpurii nu doar traiectoria individuală, ci și felul în care ne raportăm la valorile majore ale unei epoci. Pentru mulți dintre participanți, copilăria lui Ginsberg a declanșat propriile amintiri despre nesiguranță, presiuni familiale sau marginalizare, scoțând la iveală nevoia profundă de a găsi sens, apartenență și validare.

De aici, discuțiile au continuat firesc spre tipurile de atașament dezvoltate în primii ani de viață, fiecare membru al echipei analizându-și traseul relațional, punctele forte și vulnerabilitățile. Am constatat că, pentru generația Z, conștientizarea istoriei personale nu mai reprezintă un tabu. Tinerii nu se tem să deschidă „sertarele” trecutului, ci o fac cu o maturitate surprinzătoare, interesați să înțeleagă cum le influențează aceste tipare interacțiunilor actuale, felul în care se percep și reacționează în grup, dar și raportarea la normele promovate de cultura dominantă.

În cadrul atelierelor, una dintre cele mai profunde teme abordate a fost frica. Am studiat împreună formele pe care le poate îmbrăca: teamă de eșec, de respingere, de a nu se ridica la așteptările celor din jur, de a nu fi „suficient de buni”. În viziunea coregrafei, frica a devenit un personaj cu identitate proprie, conturat prin improvizație coregrafică. Am asistat la momente de vulnerabilitate autentică, în care actorii au permis corpului să exprime ceea ce uneori cuvintele

nu pot cuprinde. Experiența aceasta a adus o eliberare colectivă și o introspecție subtilă asupra mecanismelor de coping: unii folosesc umorul ca scut, alții preferă să se izoleze, alții își cultivă un soi de ironie rece, iar unii aleg auto-exprimarea artistică drept canal de descărcare și vindecare.

Dialogul dintre artă și psihologie s-a dovedit foarte valoros în atelierele Sutra 2025. S-a creat un spațiu sigur, în care participanții și-au expus cu sinceritate neliniștile, dar și speranțele, au dezbătut și au experimentat colectiv forme noi de solidaritate și rezistență. Mi-a fost clar că generația Z nu mai este dispusă să tacă sau să se supună fără a-și pune propriile întrebări; caută sensuri autentice, experiențe individualizate, dar și moduri creative de a răspunde lumii.

La finalul acestei experiențe, am rămas cu convingerea profundă că emoțiile au, incontestabil, un caracter universal. Totuși, modul în care sunt trăite, exprimate sau suprimate este modelat de contextul cultural, de resursele personale și de spiritul epocii. Generația Z trăiește la intensitate maximă, nu fuge de emoție, ci o explorează, o amplifică, o pune sub lupă și o resemnifică artistic. Dacă vrem să înțelegem cu adevărat direcția în care merge societatea noastră, e esențial să ascultăm, cu mintea și inima deschise, aceste voci noi - sensibile, inteligente, creatoare și, mai ales, autentice. Arta, însoțită de reflecție psihologică, rămâne o cale privilegiată de vindecare personală și chiar de transformare socială. Iar generația Z nu ne demonstrează doar că e gata să vorbească, ci și că are cu adevărat ceva de spus.