



YOUTH VULNERABILITIES IN A EUROPE WITHOUT BORDERS JANUS N° 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837

NEWSLETTER NO 5

Festival di Teatro Autobiografico e Salute Mentale Giovanile

Nell'ambito del Progetto JANUS, abbiamo organizzato un festival teatrale incentrato sulla salute mentale e sui giovani.

Ogni spettacolo era autobiografico, creato e interpretato da giovani a partire dalle proprie esperienze personali.

L'obiettivo del festival era dare voce a storie vere, offrendo uno spazio in cui i partecipanti potessero condividere, riflettere e connettersi attraverso il teatro. In collaborazione con l'Università delle Arti di Târgu Mureș e i partner del consorzio – SOLIS srls, Fundația e SIPCON – abbiamo ideato un'identità visiva per l'evento. Questa includeva manifesti individuali per ogni spettacolo e un manifesto generale del festival per rappresentare l'intero programma.

Per aiutare il pubblico a comprendere meglio il contesto e gli obiettivi del progetto, abbiamo inoltre realizzato un opuscolo stampato, che spiegava le motivazioni della nascita del progetto, ciò che speravamo di ottenere e perché il teatro autobiografico o autofinzionale sia un formato significativo per affrontare il tema della salute mentale, in particolare tra i giovani.

Ogni spettacolo è stato seguito da un photocall e da uno spazio dedicato al dialogo aperto e ai feedback del pubblico.

Inoltre, abbiamo organizzato un incontro informale nel foyer del teatro, aperto ai rappresentanti dei media, agli artisti e ai partner del progetto, per favorire lo scambio di idee e riflessioni.

Questa iniziativa è stata concepita per promuovere il dialogo, sensibilizzare e sostenere le voci dei giovani attraverso l'espressione creativa.



<https://projectjanus.wixsite.com/janus>



Resta connesso e segui il nostro entusiasmante percorso unendoti alla nostra community su Facebook e visitando il sito web del "Progetto JANUS". Non perderti gli ultimi aggiornamenti, approfondimenti e contenuti esclusivi!

ROMPERE IL SILENZIO – FUNDATIA PROFESSIONAL – ROMANIA

Sul palco, sei personaggi raccontano una storia che ha segnato il loro cammino, una storia che potrebbe essere anche la tua.

Parola dopo parola, smontano il mito di un'adolescenza felice, rivelando ciò che spesso resta nascosto nel silenzio: l'ansia paralizzante, la pressione brutale a conformarsi, il fingere gioia quando dentro tutto crolla, la violenza senza nome, il panico per il giudizio altrui, il desiderio di essere ascoltati senza che qualcuno provi ad aggiustarti la vita.

Ogni esperienza è profondamente personale, eppure risuona nelle voci degli altri.

Attraverso oggetti intimi, gesti quotidiani, luce e ombra, la scena si trasforma in uno spazio sicuro dove ciò che brucia dentro può finalmente trovare voce.

Alla fine, ti guardano e ti chiedono: cosa farai con ciò che tieni in silenzio?

Questo è teatro testimoniale, dove la narrazione non vuole insegnare, ma smuovere.

Cast

Marieta Ujica – Attrice 1

Anisia Chivu – Attrice 2

Alexandra Beianu – Attrice 3

Maia Stefania Șoș – Attrice 4

Sergiu Borz – Attore 5

Miruna Truță – Attrice 6

Regia: Erika Domokos



Ciò che era iniziato come un esperimento nell'arte del racconto si è trasformato in un'esperienza emotiva e profondamente creativa per tutti i partecipanti. Lo spettacolo "Romper il silenzio" è il risultato delle storie vissute da questi sei giovani, successivamente arricchite dagli elementi propri del linguaggio teatrale.

Condividere storie personali in modo così vulnerabile è stato qualcosa di completamente nuovo.

In questa fase abbiamo utilizzato attività semplici ma efficaci per rilassare mente e corpo.

Esercizi come la respirazione consapevole, giochi di movimento di gruppo e persino il contatto visivo in silenzio hanno insegnato loro a sentirsi al sicuro.

Passo dopo passo, abbiamo osservato come le esitazioni iniziali cominciavano a dissolversi. Alla fine di questa fase, sorridevano, ridevano e, soprattutto, iniziavano ad avere fiducia in questo processo e l'uno nell'altro.



SPETTACOLO OSPITE – FESTA DI COMPLEANNO

Creazione collettiva

Cast: Ilinca Bălcescu, Adrian Murariu, David Nichita, Alexandru Nicoară, Verona Obreja, Luca Suci, Raluca Troncotă

Coordinamento: prof. Laurențiu Blaga

Collegio Nazionale di Arte di Târgu-Mureș – Dipartimento di Recitazione

FESTA DI COMPLEANNO è il risultato di un laboratorio di teatro ideato (devised theatre) sviluppato nel periodo febbraio – maggio 2025, nell'ambito delle lezioni di arte dell'attore con la partecipazione degli studenti dell'undicesima classe del Collegio Nazionale di Arte di Târgu-Mureș.

Utilizzando elementi del teatro autobiografico, gli studenti hanno interrogato l'importanza del compleanno nella vita di ognuno, attraverso un'incursione nostalgica nel passato, vivendo il presente con uno sguardo rivolto al futuro.



PERSONA – SHIPCON LIMASSOL, CIPRO

Uno spettacolo di danza sulla turbolenta pubertà femminile.

Una coreografia di cambiamenti, ormoni, conferme, amori, perdite.

Uno sguardo nel caos e nella bellezza del crescere.

Durante la pubertà, il corpo femminile cambia senza preavviso.

In preda agli ormoni, senti come ogni cellula viene sconvolta: ondate di estrogeni e progesterone innescano una trasformazione — si sviluppano i seni (telarca), compaiono peli pubici e ascellari, i fianchi si allargano, arriva la prima mestruazione (menarca). Cresci all'improvviso oppure resti piccola come un hobbit.

E tutto questo avviene mentre il cervello è ancora in pieno sviluppo.

I cambiamenti psicologici ed emotivi provocano irritabilità, tristezza o euforia improvvisa.

L'insicurezza corporea accompagna ogni mutamento fisico.

Una mattina ti svegli euforica; due ore dopo, scoppiano le lacrime perché qualcuno ti ha guardato in modo strano.

L'autostima oscilla senza sosta, e ogni commento sembra definitivo.



La iper-sessualizzazione e la sovraesposizione sui social media generano un paradosso brutale:

ti si chiede di mostrarti, ma se lo fai “troppo”, vieni condannata.

Il tuo corpo diventa “normativo” o “egemonico”, incarnando standard culturali dominanti di bellezza — spesso rigidi ed escludenti.

La “desiderabilità” scivola nel “corpo oggettivato”, trasformandoti in un oggetto da consumare, soprattutto sotto lo sguardo maschile.

Quella maledetta canzone da ragazza a donna.

Se ti mostri, vieni etichettata; se non lo fai, scompari.

In mezzo ai frammenti sessualizzati e decontestualizzati della tua identità si trovano i primi amori, la gelosia, le rotture, la perdita delle amicizie dell'infanzia, la paura dell'esclusione... le prime delusioni, la pressione dei pari.

Il tutto mentre cerchi di prendere buoni voti, scegliere una carriera, a volte anche lavorare per avere soldi e “sentirti accettata”.

Si apre lo spazio della sperimentazione: con l'alcol, le droghe, le prime notti fuori casa, i primi viaggi.

CAST:

Coreografia di: Melina Nicolaidou

Marieleni Demosthenous

Paola Sawidou

Melina Ioannidou

Irene Leontiou



FRAMMENTI DI LUCE – UNIVERSITÀ DELLE ARTI – TÂRGU-MUREȘ, ROMANIA

Fin dall'inizio, il nostro lavoro si è radicato nella verità personale.

Il processo non è stato solo una costruzione scenica, ma una rivelazione di ciò che sta sotto: frammenti di vita, spesso non detti, che avevano bisogno di forma e di liberazione.

L'improvvisazione è diventata il nostro linguaggio.

Sessione dopo sessione, ci siamo immersi sempre più a fondo — nella tensione tra corpo ed emozione, tra presenza e assenza, tra silenzio ed espressione.

Abbiamo esplorato come il corpo porti memoria, come i gesti possano diventare testimonianza, come il respiro possa contenere significato quando le parole non bastano più.

I momenti coreografici sono emersi gradualmente, nati da esperienze individuali che abbiamo tradotto in movimento.

Questi frammenti — intimi, grezzi, a volte fragili — sono stati modellati e rimodellati, come schegge di vetro che riflettono diverse sfumature del sé.

Poco a poco, hanno iniziato a connettersi, come un mosaico di storie in attesa di essere raccontate.

Questo è un lavoro sull'abbracciare la vulnerabilità, sul trovare forza nella fragilità, e sul lento e determinato atto di ricostruire l'equilibrio — anche nelle stagioni più buie della vita.

Elementi multimediali attraversano l'intera opera, arricchendo il paesaggio emotivo e avvicinando il pubblico all'esperienza vissuta.



Frammenti di Luce è una performance che parla attraverso il corpo — attraverso il silenzio, il respiro e il movimento.

Costruita a partire da momenti profondamente introspettivi, si dispiega come un diario vivente di un'odissea interiore. Là dove le parole non arrivano, il corpo trova la sua voce.

Attraverso la terapia, la memoria e il coraggio di affrontare sé stessi, diventa possibile un ritorno fragile ma significativo al proprio centro — un viaggio silenzioso e luminoso verso la luce.

Ma soprattutto, questa è una performance sulla speranza.

Sul coraggio necessario per guardarsi in uno specchio frantumato e dire: "Sono ancora qui."

Frammenti di Luce non offre risposte nette, ma apre uno spazio di riflessione, empatia e riconoscimento.

Invita lo spettatore ad affrontare le proprie ombre — e a sapere di non essere solo

CAST:

Bianca Baciù, Constantin Bucătaru, Ștefania Burdușă,
Adriana Burlacu, Maria Constantin, Alexandru Cruceru,
Irisz Kovacs, Timea Moga, Mihai Rădoi, Raisa Simionov,

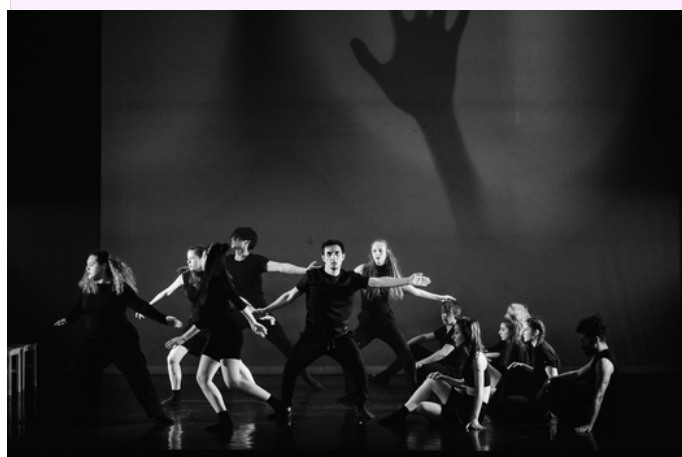
Bogdan Țenț, Ariana Vintilă, Polya Zubati

Ideazione e coreografia: Cristina Iușan (Olar)

Video design: Paul Beică

Crediti fotografici: Raul Blaga

Design del poster: Alexandra Conțiu



Finanziato dall'Unione Europea..Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'ANPCDEFP.
Né l'Unione Europea né l'ANPCDEFP possono essere ritenute responsabili di esse.