



ΕΥΑΛΩΤΗΤΕΣ ΝΕΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΕΥΡΩΠΗ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ JANUS Αρ. 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΑΡΙΘ. 5 Φεστιβάλ Αυτοβιογραφικού Θεάτρου και Ψυχικής Υγείας Νέων

Στο πλαίσιο του έργου JANUS, διοργανώσαμε ένα θεατρικό φεστιβάλ με επίκεντρο την ψυχική υγεία και τους νέους. Κάθε παράσταση ήταν αυτοβιογραφική, δημιουργημένη και ερμηνευμένη από νέους με βάση τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες. Στόχος του φεστιβάλ ήταν να δώσει φωνή σε πραγματικές ιστορίες, προσφέροντας έναν χώρο όπου οι συμμετέχοντες μπορούσαν να μοιραστούν, να αναλογιστούν και να συνδεθούν μέσω του θεάτρου.

Σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Τεχνών του Τίργκου Μούρες και τους εταίρους της κοινοπραξίας—SOLIS srls, Fundația και SIPCON—σχεδιάσαμε μια οπτική ταυτότητα για την εκδήλωση. Αυτή περιελάμβανε μεμονωμένες αφίσες για κάθε παράσταση και μια γενική αφίσα του φεστιβάλ που αναπαράστούσε το πρόγραμμα στο σύνολό του.

Για να βοηθήσουμε το κοινό να κατανοήσει καλύτερα το πλαίσιο και τους στόχους του έργου, δημιουργήσαμε επίσης ένα έντυπο φυλλάδιο. Εξηγούσε γιατί δημιουργήθηκε το έργο, τι ελπίζαμε να επιτύχουμε και γιατί το αυτοβιογραφικό ή αυτομυθοπλαστικό θέατρο αποτελεί μια ουσιαστική μορφή για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας, ιδίως μεταξύ των νέων.

ω της δημιουργικής έκφρασης
Κάθε παράσταση ακολουθούνταν από φωτογράφιση και υπήρχε ειδικός χώρος για ανοιχτή συζήτηση και σχόλια από το κοινό. Επιπλέον, πραγματοποιήσαμε μια ανοιχτή συνάντηση στο φουαγιέ του θεάτρου, όπου εκπρόσωποι των μέσων ενημέρωσης, καλλιτέχνες και εταίροι του έργου συναντήθηκαν για να ανταλλάξουν ιδέες και γνώσεις.

Αυτή η πρωτοβουλία σχεδιάστηκε για να ενθαρρύνει τον διάλογο, να ευαισθητοποιήσει το κοινό και να υποστηρίξει τις νεανικές φωνές μέσω της δημιουργικής έκφρασης.

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



Μείνετε συνδεδεμένοι και ακολουθήστε το συναρπαστικό μας ταξίδι συμμετέχοντας στην κοινότητά μας στο Facebook και στον ιστότοπο του «JANUS Project». Μην χάσετε τις τελευταίες ενημερώσεις, πληροφορίες και αποκλειστικό περιεχόμενο!

**AUTOBIOGRAPHICAL THEATRE
JANUS FESTIVAL**
Inspired by the methodology of Domingo Ferrandis - SOLIS SRLS

Monday, June 2, 2025, 7:00 PM
Professional Foundation, Târgu-Mureș, Romania
Performance – Breaking the Silence
Directed by: Erika Domokos

Tuesday, June 3, 2025, 2:00 PM
Press Conference – Presentation of the Janus Project

Tuesday, June 3, 2025, 7:00 PM
National College of Arts, Târgu-Mureș, Romania
Guest Performance – Birthday Party
Coordinator: Prof. Laurențiu Blaga

Wednesday, June 4, 2025, 7:00 PM
ShipCon, Limassol, Cyprus
Performance – ???
Directed by: Patricia Jimeno Fernandes

Thursday, June 5, 2025, 7:00 PM
University of Arts, Târgu-Mureș, Romania
Performance – Shards of Light
Concept and Choreography – Cristina Iușan (Olar)

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the ANPCDEFP. Neither the European Union nor the ANPCDEFP can be held responsible for them.
Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837
Photo: Cezar Buliga

ΣΠΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΣ - ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ - ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Επί σκηνής, έξι χαρακτήρες ξεδιπλώνουν μια ιστορία που έχει διαμορφώσει την πορεία τους, μια ιστορία που θα μπορούσε κάλλιστα να είναι και η δική σας. Λέξη προς λέξη, καταρρίπτουν τον μύθο της ευτυχισμένης εφηβείας, αποκαλύπτοντας αυτό που συχνά παραμένει κρυμμένο στη σιωπή: το παραλυτικό άγχος, την βάνανυση πίεση για συμμόρφωση, την προσποίηση χαράς όταν όλα μέσα τους καταρρέουν, την ανώνυμη βία, τον πανικό της κρίσης των άλλων, την επιθυμία να ακουστείς χωρίς κανείς να προσπαθεί να διορθώσει τη ζωή σου.

Κάθε εμπειρία είναι βαθιά προσωπική, κι όμως αντηχεί στις φωνές των άλλων. Μέσα από προσωπικά αντικείμενα, καθημερινές χειρονομίες, φως και σκιά, η σκηνή μεταμορφώνεται σε έναν ασφαλή χώρο όπου ό,τι καίει μέσα του μπορεί επιτέλους να αρθρωθεί.

Στο τέλος, σε κοιτάζουν και σε ρωτούν: τι θα κάνεις με αυτό που σιωπάς; Αυτό είναι ένα θέατρο μαρτυρίας όπου η αφήγηση δεν επιδιώκει να διδάξει, αλλά μάλλον να διεγείρει.

Εκμαγείο

Marieta Ujica - Actor 1

Anisia Chivu - Actor 2

Alexandra Beianu - Actor 3

Maia Stefania Șoș - Actor 4

Sergiu Borz - Actor 5

Miruna Truță - Actor 6

Σκηνοθεσία Erika Domokos



Αυτό που ξεκίνησε ως ένα πείραμα στην τέχνη της αφήγησης ιστοριών, μετατράπηκε σε μια συναισθηματική και βαθιά δημιουργική εμπειρία για όλους τους εμπλεκόμενους.

Το έργο «Σπάζοντας τη Σιωπή» είναι το αποτέλεσμα των βιωμένων ιστοριών αυτών των έξι νέων, που αργότερα εμπλουτίστηκε με τις ιδιαιτερότητες του θεάτρου.

Το να μοιράζονται προσωπικές ιστορίες με τόσο ευάλωτο τρόπο ήταν κάτι εντελώς καινούργιο. Σε αυτή τη φάση, χρησιμοποιήσαμε απλές αλλά αποτελεσματικές δραστηριότητες για να χαλαρώσουμε το μυαλό και το σώμα τους.

Ασκήσεις όπως η ενσυνείδητη αναπνοή, τα παιχνίδια ομαδικής κίνησης, ακόμη και η σιωπηλή οπτική επαφή τους δίδαξαν να αισθάνονται ασφαλείς.

Βήμα βήμα, παρατηρήσαμε πώς οι αρχικοί τους δισταγμοί άρχισαν να εξασθενούν. Μέχρι το τέλος αυτού του σταδίου, χαμογελούσαν, γελούσαν και, το πιο σημαντικό, άρχιζαν να εμπιστεύονται αυτή τη Διαδικασία και ο ένας τον άλλον.



ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΠΑΡΤΙ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ συλλογική δημιουργία

Παίζουν: Ilinca Bălcescu, Adrian Murariu, David Nichita, Alexandru Nicoară, Verona Obreja, Luca Suci, Raluca Troncota.

Συντονιστής: Καθ. Laurențiu Blaga Târgu-Mureș National College Art - Τμήμα Υποκριτικής

Το BIRTHDAY PARTY είναι το αποτέλεσμα ενός εργαστηρίου θεάτρου που αναπτύχθηκε κατά την περίοδο Φεβρουαρίου - Μαΐου 2025, στο πλαίσιο των μαθημάτων υποκριτικής τέχνης με τη συμμετοχή μαθητών της ΧΙ τάξης (Εθνική Σχολή Καλών Τεχνών Târgu-Mureș). Χρησιμοποιώντας στοιχεία αυτοβιογραφικού θεάτρου, οι μαθητές αμφισβήτησαν τη σημασία των γενεθλίων στη ζωή όλων, μέσα από μια νοσταλγική εισβολή στο παρελθόν, αλλά ζώντας το παρόν με μια ματιά στο μέλλον.



PERSONA - SHIPCON ΛΕΜΕΣΟΣ, ΚΥΠΡΟΣ

Ένα χορευτικό κομμάτι για την ταραχώδη γυναικεία εφηβεία. Μια χορογραφία αλλαγών, ορμονών, επικυρώσεων, αγάπων, απωλειών. Μια ματιά στο χάος και την ομορφιά της ενηλικίωσης.

Κατά την εφηβεία, το γυναικείο σώμα σας μεταβάλλεται απροειδοποίητα. Ενώ είστε θύμα των ορμονών, νιώθετε πώς αναστατώνουν κάθε κύτταρο, παράγοντας εκρήξεις οιστρογόνων και προγεστερόνης, πυροδοτώντας έναν μετασχηματισμό: αναπτύσσονται στήθη (θηλαρχή), εμφανίζονται τρίχες στην ηβική περιοχή και στις μασχάλες, διευρύνονται οι γοφοί, έρχεται η πρώτη σας έμμηνος ρύση (εμμηναρχή). Είτε εκτοξεύεστε σε ύψος είτε παραμένετε στο μέγεθος ενός χόμπιτ. Όλα αυτά εκτυλίσσονται ενώ ο εγκέφαλος εξακολουθεί να εξελίσσεται.

Οι ψυχολογικές και συναισθηματικές αλλαγές προκαλούν ευερεθιστότητα, θλίψη ή ξαφνική ευφορία. Η ανασφάλεια του σώματος ακολουθεί τις σωματικές αλλαγές. Ένα πρωί ξυπνάς γεμάτος ευφορία. Δύο ώρες αργότερα, δάκρυα κυλούν επειδή κάποιος σε κοίταξε λάθος. Η αυτοεκτίμηση κλονίζεται άγρια και κάθε σχόλιο μοιάζει οριστικό.



Η υπερσεξουαλικοποίηση και η υπερβολική έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν ένα βάνανσο παράδοξο: αναμένεται να δείξεις τον εαυτό σου, αλλά αν το κάνεις «υπερβολικά», καταδικάζεσαι. Το σώμα σου γίνεται «κανονιστικό» ή «ηγεμονικό», ενσαρκώνοντας κυρίαρχα πολιτισμικά πρότυπα ομορφιάς - συχνά στενά και αποκλειστικά. Η «επιθυμησιμότητα» γλιστράει στο «αντικειμενοποιημένο σώμα», καθιστώντας σε αναλώσιμο αντικείμενο, ειδικά για το ανδρικό βλέμμα. Αυτό το καταραμένο τραγούδι από κορίτσι σε γυναίκα. Δείξε τον εαυτό σου και θα σε χαρακτηρίσουν. Αν δεν το κάνεις, θα εξαφανιστείς.

Ανάμεσα στα σεξουαλικοποιημένα και αποκομμένα από το πλαίσιο θραύσματα της ταυτότητάς σου βρίσκονται οι πρώτοι έρωτες, η ζήλια, οι χωρισμοί, η απώλεια παιδικών φιλιών, ο φόβος του αποκλεισμού... οι πρώτες απογοητεύσεις, η πίεση από τους συνομηλίκους. Όλα αυτά ενώ προσπαθείς να πάρεις καλούς βαθμούς, επέλεξε μια καριέρα, μερικές φορές μάλιστα δουλεύοντας για χρήματα απλώς για να «ενταχθείς». Ξεδιπλώνεται ο πειραματισμός: με το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, τις πρώτες νύχτες μακριά από το σπίτι και τα ταξίδια.

ΕΚΜΑΓΕΙΟ:

Choreography by Melina Nicolaidou

Marieleni Demosthenous

Paola Sawidou

Melina Ioannidou I

rene Leondiou



ΘΡΑΥΜΑΤΑ ΦΩΤΟΣ - ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΕΧΝΩΝ - ΤΑΡΓΚΟΥ-ΜΟΥΡΕΣ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Από την αρχή κιόλας, το έργο μας βασιζόταν στην προσωπική αλήθεια. Η διαδικασία δεν αφορούσε απλώς τη δημιουργία μιας παράστασης, αλλά την αποκάλυψη αυτού που κρύβεται από κάτω: θραύσματα ζωής, συχνά ανείπωτα, που χρειάζονταν μορφή και απελευθέρωση.

Ο αυτοσχεδιασμός έγινε η γλώσσα μας. Με κάθε συνεδρία, εμβαθύναμε περισσότερο—στην ένταση μεταξύ του σωματικού και του συναισθηματικού, μεταξύ παρουσίας και απουσίας, σιωπής και έκφρασης. Εξερευνήσαμε πώς το σώμα φέρει μνήμη, πώς οι χειρονομίες μπορούν να γίνουν μαρτυρίες, πώς η αναπνοή μπορεί να έχει νόημα όταν οι λέξεις δεν είναι πλέον αρκετές.

Χορογραφικές στιγμές αναδύθηκαν σταδιακά, γεννημένες από ατομικές εμπειρίες που μεταφράσαμε σε κίνηση. Αυτά τα κομμάτια -προσωπικά, ακατέργαστα και μερικές φορές εύθραυστα- διαμορφώθηκαν και αναδιαμορφώθηκαν, σαν θραύσματα γυαλιού που αντανακλούν διαφορετικές αποχρώσεις του εαυτού. Σιγά σιγά, άρχισαν να συνδέονται, σαν ένα μωσαϊκό από ιστορίες που περίμεναν να ειπωθούν.

Πρόκειται για ένα έργο που αφορά την αποδοχή της ευαλωτότητας, την εύρεση δύναμης μέσα στην ευθραυστότητα και την αργή, αποφασιστική πράξη ανοικοδόμησης της ισορροπίας - ακόμη και στις πιο σκοτεινές εποχές της ζωής. Στοιχεία πολυμέσων χρησιμοποιούνται σε όλη την έκταση, εμβαθύνοντας το συναισθηματικό τοπίο και φέρνοντας το κοινό πιο κοντά.



Το Shards of Light είναι μια παράσταση που μιλάει μέσα από το σώμα—μέσα από τη σιωπή, την αναπνοή και την κίνηση. Χτισμένο μέσα από βαθιά ενδοσκοπικές στιγμές, ξεδιπλώνεται ως ένα ζωντανό ημερολόγιο μιας εσωτερικής οδύσσειας. Όπου οι λέξεις υστερούν, το σώμα βρίσκει τη φωνή του.

Μέσα από τη θεραπεία, τη μνήμη και το θάρρος να αντιμετωπίσει κανείς τον εαυτό του, καθίσταται δυνατή μια εύθραυστη αλλά ουσιαστική επιστροφή στον εαυτό του - ένα ήσυχο, φωτεινό ταξίδι επιστροφής στο φως. Πάνω απ' όλα, όμως, αυτή είναι μια παράσταση για την ελπίδα. Για το θάρρος που χρειάζεται για να κοιτάξει κανείς σε έναν σπασμένο καθρέφτη και να πει: «Είμαι ακόμα εδώ».

Το «Θραύσματα Φωτός» δεν προσφέρει ξεκάθαρες απαντήσεις, αλλά αντίθετα ανοίγει έναν χώρο για στοχασμό, ενσυναίσθηση και αναγνώριση. Προσκαλεί τον θεατή να αντιμετωπίσει τις δικές του σκιές — και να ξέρει ότι δεν είναι μόνος.

ΕΚΜΑΓΕΙΟ:

Bianca Baci, Constantin Bucătaru,

Ștefania Burdușă,

Adriana Burlacu,

Maria Constantin,

Alexandru Cruceru,

Irisz Kovacs,

Timea Moga,

Mihai Rădoi,

Raisa Simionov,

Bogdan Țenț,

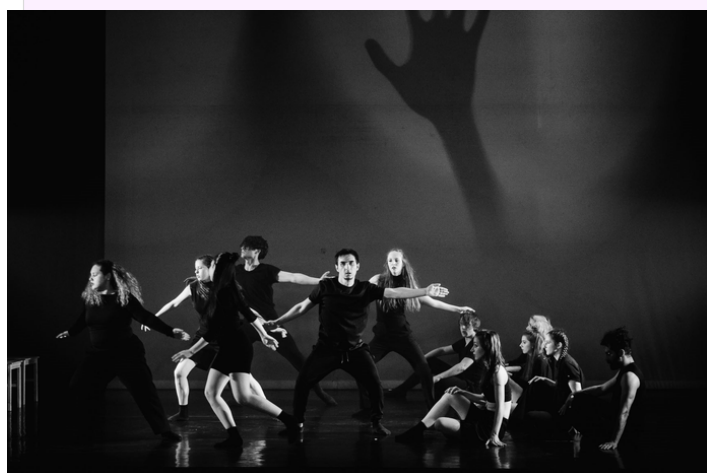
Ariana Vintilă,

Polyachoreus

Video σχέδιο – Paul Beică,

Φωτογραφία – Raul Blaga

Σχεδιασμός αφίσας – Alexandra Conțiu



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του ANPCDEF. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το ANPCDEF φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

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



Μείνετε συνδεδεμένοι και ακολουθήστε το συναρπαστικό μας ταξίδι συμμετέχοντας στην κοινότητά μας στο Facebook και στον ιστότοπο του «JANUS Project». Μην χάσετε τις τελευταίες ενημερώσεις, πληροφορίες και αποκλειστικό περιεχόμενο!