



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

NEWSLETTER NR 5

Festival de Teatru Autobiografic și Sănătatea Mintală a Tinerilor

În cadrul Proiectului JANUS, am organizat un festival de teatru dedicat sănătății mintale a tinerilor. Fiecare spectacol a fost autobiografic – creat și jucat de tineri care și-au spus propriile povești de viață. Festivalul a oferit un spațiu sigur și sincer, unde participanții au putut să împărtășească, să reflecteze și să se conecteze unii cu alții prin intermediul teatrului.

Universitatea de Arte din Târgu Mureș și partenerii din consorțiu – SOLIS srls, Fundația și SIPCON – am creat identitatea vizuală a acestui eveniment. Aceasta a inclus afișe personalizate pentru fiecare spectacol, dar și un afiș general care a reprezentat întregul festival.

Pentru ca publicul să înțeleagă mai bine contextul și obiectivele proiectului, am realizat și un pliant tipărit. Acesta a explicat de ce am inițiat acest proiect, ce ne dorim să obținem și de ce teatrul autobiografic (sau autoficțional) este o formă puternică de a vorbi despre sănătatea mintală – mai ales în rândul tinerilor. După fiecare spectacol, a urmat o ședință foto și un spațiu special dedicat discuțiilor libere și feedbackului din partea publicului. De asemenea, am organizat o întâlnire informală în foaierea teatrului, unde jurnaliști, artiști și parteneri ai proiectului au făcut schimb de idei și perspective. Această inițiativă a fost gândită pentru a încuraja dialogul, a crește gradul de conștientizare și a susține vocile tinerilor prin exprimare creativă.



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



Rămâneți conectați și urmăriți călătoria noastră captivantă alăturându-vă comunității noastre pe Facebook și pe site-ul „JANUS Project”. Nu ratați cele mai recente actualizări, informații și conținut exclusiv!

SPARGEREA TĂCERII - FUNDATIA PROFESSIONAL - ROMANIA

Pe scenă, șase personaje își spun povestea – o poveste care le-a marcat drumul și care, la fel de bine, ar putea fi și a ta. Cuvânt cu cuvânt, destramă mitul adolescenței fericite, scoțând la lumină ceea ce de multe ori rămâne ascuns în tăcere: anxietatea care paralizează, presiunea dureroasă de a te conforma, zâmbetul forțat când în interior totul se prăbușește, violența nenumită, panica în fața judecății celorlalți, dorința de a fi auzit fără ca cineva să încerce să-ți repare viața.

Fiecare experiență este profund personală, dar se regăsește în vocile celorlalți. Prin obiecte intime, gesturi cotidiene, lumină și umbră, scena devine un spațiu sigur, în care ceea ce arde pe dinăuntru poate fi, în sfârșit, rostit.

La final, te privesc și te întreabă: Ce faci cu lucrurile pe care alegi să nu le spui? Este teatru testimonial – nu pentru a oferi răspunsuri, ci pentru a stârni întrebări.

Distribuția

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
Regia: Erika Domokos



Ceea ce a început ca un experiment în arta de a spune povești s-a transformat într-o experiență emoționantă și profund creativă pentru toți cei implicați.

Spectacolul „Spargerea tăcerii” este rezultatul unor povești de viață trăite de acești șase tineri, îmbogățite mai târziu prin mijloacele specifice teatrului.

A împărtăși povești personale într-un mod atât de vulnerabil a fost ceva complet nou pentru ei. În această etapă, am folosit activități simple, dar eficiente, pentru a-i ajuta să se relaxeze, atât fizic cât și mental.

Exerciții precum respirația conștientă, jocuri de mișcare în grup și chiar contactul vizual în tăcere i-au învățat să se simtă în siguranță.

Pas cu pas, am observat cum ezitățile de la început au început să dispară. La finalul acestei faze, zâmbeau, râdeau și, cel mai important, începeau să aibă încredere – în acest proces și unii în ceilalți.



SPECTACOL INVITAT - BIRTHDAY PARTY

creație colectivă

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

Profesor Coordonator: Laurențiu Blaga

Colegiul Național de Artă Târgu-Mureș - Catedra de Artă actorului

BIRTHDAY PARTY reprezintă rezultatul unui laborator de devised theater desfășurat în perioada februarie – mai 2025 în cadrul orelor de artă actorului la care au participat elevii clasei a XI-a (Colegiul Național de Artă Târgu-Mureș). Folosind elemente ale teatrului autobiografic, elevii au chestionat importanța zilei de naștere în viața fiecăruia printr-o incursiune nostalgică în trecutul mai mult sau mai puțin îndepărtat.



PERSONA - SHIPCON LIMASSOL, CIPRU

O piesă de dans despre pubertatea feminină – un vârtej al schimbărilor. O coregrafie a transformărilor, hormonilor, validărilor, iubirilor și pierderilor. O privire directă în haosul – și frumusețea – procesului de a deveni femeie.

În timpul pubertății, corpul feminin se schimbă fără avertisment. Sub influența hormonilor, fiecare celulă pare să se răzvrătească: estrogenul și progesteronul cresc brusc, declanșând o metamorfoză. Se dezvoltă sânii (telarcha), apare părul pubian și axilar, șoldurile se lătesc, vine prima menstruație (menarha). Unele fete cresc brusc în înălțime, altele rămân „pitice”. Toate aceste schimbări se petrec în timp ce creierul este, la rândul său, încă în formare.

Modificările psihologice și emoționale aduc iritabilitate, tristețe sau euforie neașteptată. Nesiguranța legată de corp însoțește aceste transformări.

Te trezești într-o dimineață plină de energie și bucurie, iar două ore mai târziu plângi pentru că cineva s-a uitat ciudat la tine.

Stima de sine urcă și coboară brusc, iar fiecare comentariu pare să te definească pentru totdeauna.



Hipersexualizarea și expunerea excesivă pe rețelele sociale nasc un paradox crud: ești așteptată să te arăți, dar dacă o faci „prea mult”, ești condamnată. Corpul tău devine „normativ” sau „hegemonic”, întruchipând standardele culturale dominante de frumusețe — adesea înguste și excluzive. „Dorința” se transformă în „corp obiectificat”, făcându-te un obiect consumabil, mai ales pentru privirea masculină. Acea blestemată transformare de la fată la femeie: arată-te și primești etichete; nu te arăta și dispari.

În mijlocul fragmentelor sexualizate și scoase din context ale identității tale se ascund primele iubiri, gelozia, despărțirile, pierderea prietenilor din copilărie, teama de excludere... primele dezamăgiri, presiunea colegilor. Toate acestea în timp ce încerci să înveți bine, să-ți alegi o carieră, uneori chiar să muncești pentru bani doar ca să „te încadrezi”. Experimentările apar: alcool, droguri, primele nopți departe de casă, călătorii.

DISTRIBUȚIA:

Coregrafie de: Melina Nicolaidou
Marieleni Demosthenous
Paola Sawidou
Melina Ioannidou
Irene Leondiou



CIOBURI DE LUMINĂ - UNIVERSITATEA DE ARTE TÂRGU-MUREȘ, ROMANIA

De la bun început, munca noastră a fost ancorată în adevărul personal. Procesul nu a fost doar despre crearea unui spectacol, ci despre a dezvălui ce se ascunde dedesubt: fragmente de viață, adesea nerostite, care aveau nevoie de o formă și de o eliberare.

Improvizația a devenit limbajul nostru. Cu fiecare întâlnire, pătrundeam tot mai adânc — în tensiunea dintre corp și emoție, dintre prezență și absență, dintre tăcere și expresie. Am explorat cum corpul poartă amintiri, cum gesturile pot deveni mărturii, cum respirația capătă sens atunci când cuvintele nu mai sunt de ajuns.

Momentele coregrafice au început să prindă contur treptat, născute din experiențele individuale pe care le-am transpus în mișcare. Aceste fragmente — intime, autentice și uneori fragile — au fost modelate și remodelate, precum cioburile de sticlă care reflectă diferite nuanțe ale sinelui. Încet-încet, s-au conectat, ca un mozaic de povești care așteaptă să fie spuse.

Este o piesă despre curajul de a te deschide și de a găsi puterea în fragilitate și despre actul lent, hotărât, de a reclădi echilibrul — chiar și în cele mai întunecate momente ale vieții. Elementele multimedia completează povestea, amplificând emoțiile și creând o legătură mai profundă cu publicul.



Cioburi de lumină este un spectacol care vorbește prin corp — prin tăcere, respirație și mișcare. Născut din momente profund introspective, se desfășoară ca un jurnal viu al unei odisee interioare. Unde cuvintele nu mai ajung, corpul găsește o voce.

Prin terapie, amintiri și curajul de a te confrunta cu tine însuși, devine posibilă o întoarcere fragilă, dar plină de sens, către sine — o călătorie liniștită și luminoasă spre lumină. Mai presus de toate, însă, este un spectacol despre speranță. Despre curajul de a privi într-o oglindă frântă și a spune: „Sunt încă aici.”

Cioburi de lumină nu oferă răspunsuri clare, ci deschide un spațiu pentru reflecție, empatie și recunoaștere. Invită privitorul să-și înfrunte propriile umbre și să știe că nu este singur.

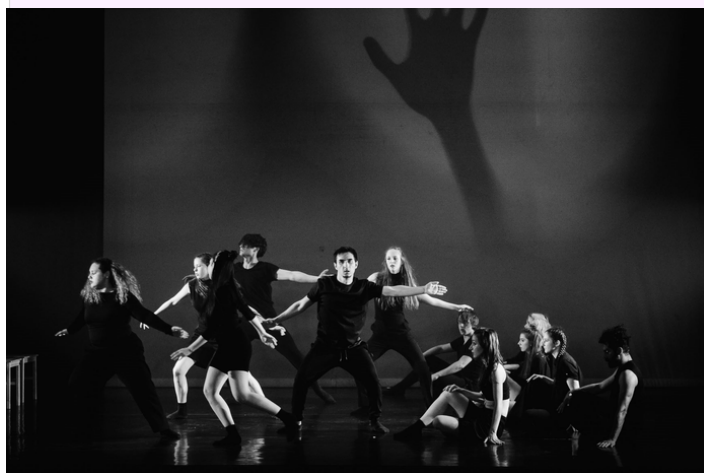
DISTRIBUȚIA:

Bianca Baci, Constantin Bucătaru, Ștefania Burduș, Adriana Burlacu, Maria Constantin, Alexandru Cruceru, Irisz Kovacs, Timea Moga, Mihai Rădoi, Raisa Simionov, Bogdan Țenț, Ariana Vintilă, Polya Zubati

Concept și coregrafie – Cristina Iușan (Olar)

Video design – Paul Beică, Photo credit – Raul Blaga

Design afiș – Alexandra Conțiu



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEF. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEF nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.