



JANUS

Αυτοβιογραφικό Θέατρο

Σκηνοθεσία από Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)



Co-funded by
the European Union



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



JANUS

by Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)

Ephemeral on stage, yet enduring in consciousness.



Ας ασχοληθούμε με λίγη ψυχική
υγιεινή

Ας κάνουμε θέατρο



Είναι η αβεβαιότητα, η μοναξιά, η κακομεταχείριση, η οικονομία, το υπαρξιακό κενό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η απόρριψη, η αποτυχία, η απογοήτευση, η κατανάλωση ναρκωτικών, οι εθιστικές συμπεριφορές, η καταναλωτική πειθώ; Είναι όλα αυτά και κανένα συγκεκριμένα; Τοξίνες που μολύνουν τον νευρωνικό σας ζωμό με ακαθαρσίες μικροτραυμάτων και επίμονων επιθυμιών. Βαριά υπολείμματα που εναποτίθενται στο ασυνείδητο.

Είμαστε μηχανές επιθυμιών, περιορισμένες από μια κουλτούρα, από συστήματα. Πρέπει να ενσωματωθούμε, να γίνουμε αποδεκτοί, να προοδεύσουμε, να πετύχουμε. Και ο εαυτός απομακρύνεται από την αρμονία του. Θραύσματα ταυτότητας. Το αυτοβιογραφικό θέατρο, ως τέχνη Kintsugi, αφήνει τα σπασμένα μέρη ορατά ως την ομορφιά της ανθεκτικότητας.

Οι ευθραυστότητές σου, οι αδυναμίες σου, οι ανάγκες σου απειλούνται, περιορίζονται, μολύνονται από τις ανάγκες των άλλων, από αυτό που προβάλλουν σε εσένα, από τις απαιτήσεις που σου επιβάλλουν. Σε ωθεί προς την αυτοεκμετάλλευση και την αυτοκατανάλωση, και μια επαναλαμβανόμενη αυτοδυστυχία εγκαθίσταται μέσα σου.

Η αυτο-αφήγηση—αυτό που σου συμβαίνει, μαζί με αυτό που φαντάζεσαι και προβάλλεις στο μέλλον—είναι σωματίδια νευρο-αφηγήσεων που σχηματίζουν τους αστερισμούς της ψυχικής σου υγείας. Ποιος είσαι, πώς σχετίζεσαι και πώς συμπεριφέρεσαι. Ευφάνταστες προσωπικές ταινίες, με καταστροφικές σκηνές και ηττοπαθή ή κινδυνολογικά τέλη.

ΥΝέοι, σε συνδημιουργημένες αυτοβιογραφικές θεατρικές παραγωγές εμπνευσμένες από τις ιστορίες τους, εκθέτουν αυτό που, από τη μυθοπλασία, μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε αυτό που σχεδόν παράλογα διαταράσσει την ισορροπία του μυαλού μας. Και ως φυλή, με ζωντανή τέχνη, ας δημιουργήσουμε έναν μεταίχμιακό συγχρονισμό, εσύ, εγώ, όλοι, για να μεταβολίσουμε και να μιλήσουμε χωρίς ταμπού, χωρίς προκαταλήψεις ή στερεότυπα για τα βάσανα της συνείδησης.

Τι μας κάνει να νιώθουμε άσχημα; Τι μας ωθεί να κλειστούμε σε ένα δωμάτιο, στη φαντασία μας; Τι μας κάνει ανόητους, λυπημένους, ευερέθιστους και βίαιους; Γιατί καταλήγουμε να σκέφτουμε την αυτοκτονία; Από πού προέρχονται αυτοί οι αποσταθεροποιητές που καταστρέφουν την ψυχική μας αρμονία;



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by
the European Union

Κάλεσμα στο Σκηνικό Κάλεσμα

Πέρα από τη Δόξα

ΤΑυτό το μήνυμα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς παραστατικών τεχνών, φοιτητές και ηθοποιούς. Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις σε αυτό το επάγγελμα είναι η πρόσβαση στην εργασία. Μόνο περίπου το 10% καταφέρνει να εξασκείται τακτικά. Ένα άλλο ποσοστό, πιο σποραδικά. Οι περισσότεροι αναγκάζονται να συνδυάσουν το επάγγελμά τους με άλλες εργασίες. Η πιο συνηθισμένη τείνει να είναι ο κλάδος της φιλοξενίας, λόγω του ευέλικτου ωραρίου που επιτρέπει την παρακολούθηση κάστινγκ, προβών ή γυρισμάτων.

Από τις δραματικές σχολές, πρέπει να καλλιεργήσουμε ένα διαφορετικό είδος επίγνωσης: το θέατρο και οι παραστατικές τέχνες δεν είναι απλώς ένα επαγγελματικό εργαλείο για την επιτυχία ή τη φήμη. Είναι ένα κοινωνικό αγαθό. Μια προγονική αναγκαιότητα. Όταν ένας ηθοποιός σπουδάζει και εκπαιδεύεται, αποκτά θεμελιώδεις δεξιότητες για τη ζωή στην κοινότητα. Μαθαίνει να αναλογίζεται τον εαυτό του, να κατοικεί στο σώμα του και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του. Βυθίζεται σε αρχέτυπα, χαρακτηριστικά χαρακτήρα και ιδιοσυγκρασίες. Αποσαφηνίζει τις προσωπικότητες.

Γι' αυτό καλώ τα σχολεία, τους μαθητές και τους ερμηνευτές να απέχουν από τη σπατάλη του ταλέντου τους σε επαγγέλματα ξένα προς την τέχνη τους —κατά τη διάρκεια των σιωπών μεταξύ παραγωγών, προβών ή γυρισμάτων— και αντ' αυτού να διοχετεύσουν τις γνώσεις τους πίσω στην κοινωνία. Να εργαστούν με αυτά που έχουν μάθει. Να δώσουν πίσω αυτά που έχουν λάβει. Εκεί βρίσκεται η δυναμική της δραματοθεραπείας. Εκεί βρίσκονται οι εκφραστικές και παραστατικές τέχνες που εφαρμόζονται σε κλινικά, κοινωνικά, εκπαιδευτικά ή κοινοτικά πλαίσια. Υπάρχει το θέατρο του Καταπιεσμένου, το θέατρο αναπαραγωγής, το θέατρο ντοκιμαντέρ, το κοινοτικό θέατρο και το αυτοβιογραφικό θέατρο. Αυτά είναι μονοπάτια για να μεταμορφώσουμε, να συνοδεύσουμε και να θεραπεύσουμε.

Όλα έχουν τη θέση τους: ο χορός, το τσίρκο, το σωματικό θέατρο. Η γλώσσα είναι δευτερεύουσα. Αυτό που έχει σημασία είναι η παραστατική πράξη ως κανάλι, ως συλλογική δράση. Οι γλώσσες αλληλοσυνδέονται, συνδυάζονται για να μεταφέρουν κάτι που υπερβαίνει το γνωστικό αντικείμενο: το μήνυμα.



ΤΓι' αυτό μοιράζομαι ό,τι έχω ζήσει. Για να προσκαλέσω και άλλους - άλλους καλλιτέχνες, ηθοποιούς, σκηνοθέτες, εκπαιδευτικούς - να αποκαταστήσουν την ελπίδα και το αίσθημα θαυμασμού στους ανθρώπους και να επιστρέψουν τη φωτιά στους ανθρώπους. Έτσι ώστε το θέατρο να αγγίξει ξανά τη γη και να ενωθεί με την καθημερινή ζωή.

Δεν θα κατακτήσουν όλοι τη φήμη. Δεν θα ζουν όλοι από τον κινηματογράφο ή από μια μεγάλη θεατρική παραγωγή. Μακάρι να μπορούσαν. Και μακάρι όσοι τα καταφέρουν να βρουν έναν τρόπο να συμφιλώσουν και τις δύο διαστάσεις. Αλλά στο μεταξύ, ας μην πάει χαμένη η γνώση. ας μην εγκαταλειφθεί η τέχνη. ας εξυπηρετήσει και αυτό το κοινό καλό.



Σχετικά με το Έργο

Το Janus στοχεύει να ανταποκριθεί στην αυξανόμενη ανάγκη για υποστήριξη ευάλωτων νέων (VYP) που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Το έργο προωθεί το Αυτοβιογραφικό Θέατρο (AT) — μια θεραπευτική μεθοδολογία που αναπτύχθηκε από τον Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)— που στοχεύει ειδικά σε νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας, βοηθώντας τους να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και δεξιότητες κοινωνικοποίησης ως απάντηση στις κρίσεις που βιώνουν.

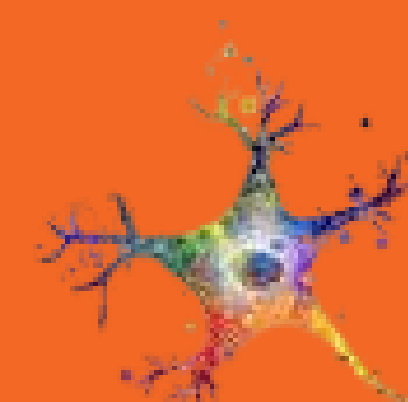


Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by
the European Union

Erasmus Plus Project Youth
vulnerabilities in a Europe without
borders Acronym: JANUS



Στόχοι του Έργου

Το JANUS θέλει να προωθήσει το Αυτοβιογραφικό Θέατρο (ΑΤ) ως θεραπευτική μεθοδολογία και να απευθυνθεί ειδικά σε νέους με ψυχική υγεία, ώστε να τους βοηθήσει να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και δεξιότητες κοινωνικοποίησης ως αντίδραση στην κρίση που αντιμετωπίζουν.

Οι δραστηριότητες που προβλέπονται από τον Janus είναι:

Αυτοβιογραφικό Θέατρο: Εκπαίδευση εκπαιδευτών. Προσαρμογή της μεθοδολογίας Τεχνητής Νοημοσύνης (ΑΤ) στη Ρουμανία και την Κύπρο. Συνδημιουργία της μεθοδολογίας JANUS. Εφαρμογή της μεθοδολογίας Janus στη Ρουμανία και την Κύπρο. Τοπικά εργαστήρια δοκιμών στην Ιταλία, τη Ρουμανία και την Κύπρο.

- 2 Αυτοβιογραφικές θεατρικές παραστάσεις στη Ρουμανία
- 1 Αυτοβιογραφική θεατρική παράσταση στην Κύπρο Ψηφιακή πλατφόρμα
- 1 ηλεκτρονικό φυλλάδιο Σετ βίντεο
- 1 Φεστιβάλ Αυτοβιογραφικού Θεάτρου Janus στη Ρουμανία





Co-funded by
the European Union

Το JANUS αναπτύσσεται σταδιακά από τα τέλη του 2023. Συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ (τομέας Νεολαίας), το JANUS προσφέρει μια καινοτόμο απάντηση στις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε όλη την Ευρώπη, μέσω μιας συγκεκριμένης μεθοδολογίας που δημιούργησε ο Ισπανός σκηνοθέτης Domingo Ferrandis: Αυτοβιογραφικό Θέατρο (ΑΤ), σε συνδυασμό με εργαλεία δραματοθεραπείας, σε αυτό που ο ίδιος αποκαλεί «Αμφίδρομη Μεθοδολογία».

Η διαδικασία ξεκίνησε με μια διεθνή δημιουργική φιλοξενία στη Λεμεσό της Κύπρου, τον Φεβρουάριο του 2024, που διοργανώθηκε από τον συνεργάτη ShipCon Ltd., όπου συγκεντρώθηκαν οι τεχνικές και καλλιτεχνικές ομάδες από ολόκληρη την κοινοπραξία:

1. Universitatea de Arte din Târgu Mureș (συντονιστής, Ρουμανία),
2. Fundatia Professional (Ρουμανία),
3. ShipCon Limassol Ltd. (Κύπρος),
4. και SOLIS SRLS (Ιταλία), υπεύθυνες για τον μεθοδολογικό σχεδιασμό..

Κατά τη διάρκεια αυτής της ειδίκευσης, οι ομάδες εκπαιδεύτηκαν μέσω ενός εντατικού προγράμματος που εξερευνούσε τις εκφραστικές τέχνες που χρησιμοποιούνται στη δραματοθεραπεία, όπως ο αυτοσχεδιασμός, η γραφή, η κίνηση, ο χορός, η δραματοποίηση και η συνδημιουργία. Η εκπαίδευση ολοκληρώθηκε με μια συλλογική σκηνική παρουσίαση. Ο στόχος ήταν από αυτή την κοινή εμπειρία να προκύψουν τρία αυτοβιογραφικά σκηνικά έργα, τα οποία αργότερα αναπτύχθηκαν τοπικά: δύο στο Τίργκου Μούρες (Ρουμανία) και ένα στη Λεμεσό (Κύπρος).

Μετά την παραμονή, οι εταίροι επέστρεψαν στις αντίστοιχες χώρες τους για να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία. Κάθε οργανισμός διεξήγαγε μια διαδικασία επιλογής ηθοποιών ακολουθώντας κριτήρια ένταξης και ισότητας των φύλων:

1. Στο Universitatea de Arte din Târgu Mureș, συμμετείχαν φοιτητές υποκριτικής και σκηνοθεσίας, εγκαθοδηγούμενοι από καθηγητές Lia Contiu, Cristina Maria Iusan, and Traian Penciu.
2. Η Fundatia Professional συνεργάστηκε με μια ομάδα νέων σε ευάλωτες καταστάσεις, συντονίζονται από τους Erika Domokos και Viorel Cotoara.
3. Στην Κύπρο, η ShipCon επέλεξε μια ομάδα πέντε νεαρών γυναικών με εκπαίδευση στον σύγχρονο χορό και ισχυρή σύνδεση με τη γλώσσα του σώματος, υπό την καθοδήγηση της Patricia Jimeno Fernández.

Κάθε ομάδα ξεκίνησε να εργάζεται τοπικά, ακολουθώντας τη δομή των πρώτων έξι φάσεων του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου: οικοδόμηση εμπιστοσύνης, συλλογή ιστοριών, μεταγραφή, έρευνα, δημιουργία αφήγησης και αισθητική εργασία. Οι ιστορίες που δημιουργήθηκαν βασίζονταν στις πραγματικές εμπειρίες των συμμετεχόντων, περιστρεφόμενες γύρω από τον θεματικό άξονα του έργου: την ψυχική υγεία και την ψυχολογική ευεξία των νέων.

Τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο του 2024, πραγματοποιήθηκε μια δεύτερη σειρά καλλιτεχνικών residencies με φυσική παρουσία. Ο Domingo Ferrandis και η Ana María Solís (SOLIS SRLS) επισκέφθηκαν το Τίργκου Μούρες και τη Λεμεσό για να συνοδεύσουν και να διευκολύνουν τις αφηγηματικές και αισθητικές φάσεις του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου μέσω εργαστηρίων αυτοσχεδιασμού, σκηνικής έρευνας και συλλογικής σύνθεσης. Μέχρι τότε, τα έργα είχαν ήδη προχωρήσει και οι τελικές δομές τους είχαν καθοριστεί.

«Το JANUS έχει δώσει τη δυνατότητα σε νέους από διαφορετικά περιβάλλοντα, φύλα, πολιτισμούς και υπόβαθρα να γίνουν συγγραφείς και πρωταγωνιστές των δικών τους ιστοριών, αμφισβητώντας τα στίγματα, ανακτώντας τη φωνή τους και κάνοντας ορατές φαινομενικά φυσιολογικές ζωές που υποφέρουν εσωτερικά και συχνά παραμένουν εκτός σκηνής. Το θέατρο εδώ είναι ένας χώρος αντιπαράθεσης, ψυχαγωγίας και, ναι, επίσης, συνάντησης, μεταμόρφωσης και πράξης αντίστασης.»

Σ'έκτοτε, οι ομάδες συνέχισαν να εργάζονται στις αντίστοιχες χώρες τους, προετοιμάζοντας την τελική παρουσίαση. Επί του παρόντος, το έργο βρίσκεται στη φάση παραγωγής και διάδοσης. Αναπτύσσεται μια ψηφιακή πλατφόρμα (<https://projectjanus.wixsite.com/janus/s-projects-side-by-side>), όπου θα είναι προσβάσιμα τα υλικά που θα δημιουργηθούν, ένα μεθοδολογικό ηλεκτρονικό φυλλάδιο και μια σειρά βίντεο με μαρτυρίες και αποσπάσματα της δημιουργικής διαδικασίας.

Έκτοτε, οι ομάδες συνέχισαν να εργάζονται στις αντίστοιχες χώρες τους, προετοιμάζοντας την τελική παρουσίαση. Επί του παρόντος, το έργο βρίσκεται στη φάση παραγωγής και διάδοσης. Αναπτύσσεται μια ψηφιακή πλατφόρμα (<https://projectjanus.wixsite.com/janus/s-projects-side-by-side>), όπου θα είναι προσβάσιμα τα υλικά που θα δημιουργηθούν, ένα μεθοδολογικό ηλεκτρονικό φυλλάδιο και μια σειρά βίντεο με μαρτυρίες και αποσπάσματα της δημιουργικής διαδικασίας.



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Ο άνθρωπος είναι εγγενώς κυβιστικός, σαν ένας πίνακας του Πικάσο με κεφάλι σαν Ιανός που κοιτάζει σε αντίθετες κατευθύνσεις. Είμαστε ικανοί να αγαπάμε και να μισούμε, να δημιουργούμε και να καταστρέφουμε, να δίνουμε ζωή και να την αφαιρούμε - και ίσως το πιο τρομακτικό ή μεγαλοπρεπές μέρος είναι ότι κατέχουμε τη συνειδητή βούληση να το κάνουμε. Έχουμε συλλάβει τη γαστρονομία, τη μουσική, την τέχνη, την αρχιτεκτονική, τη λογοτεχνία, το χιούμορ και την αφήγηση ιστοριών, μεταξύ πολλών άλλων θαυμάτων. Ωστόσο, παράλληλα με αυτές τις απολαύσεις, έχουμε επίσης επινοήσει όργανα τρόμου, βλάβης και θανάτου. Είμαστε τόσο διπλοί όσο η αντίληψη που προκαλείται από το έργο του Γκόγια «Ο Σκύλος Μισοβυθισμένος» - το μυαλό μας διστάζει, δεν είναι σίγουρο αν βυθίζεται ή ανεβαίνει από τον βάλτο. Οι άνθρωποι είναι πολυεδρικά όντα, ικανά να αντιλαμβάνονται ταυτόχρονα πολλαπλές διαστάσεις μιας πολυμορφικής πραγματικότητας, ουσίες που είναι υφασμένες στην αρχιτεκτονική των νευρωνικών μας δικτύων. Οι ζωές που ζούμε, οι εθισμοί που μας διαβρώνουν από μέσα μας, η παρόρμηση προς την αυτοκαταστροφή, την αυτοκτονία... Η ψυχική υγεία αποκαλύπτει πόσο λαβυρινθώδεις είμαστε πραγματικά. Η ανθρωπότητα είναι ένα απέραντο θέαμα: απέραντο, στοιχειωτικό, εκθαμβωτικό, άτακτο, παιχνιδιάρικο — γεμάτο περιβάλλουσα αφαίρεση και έναν μαγικό ρεαλισμό τόσο παράξενο που αγγίζει τα όρια του σουρεαλιστικού. Ποτέ δεν ξέρεις πού θα εμφανιστούμε στη συνέχεια.



Πρόκειται να συνδημιουργήσουμε ένα αυτοβιογραφικό θέατρο που εξερευνά την ψυχική υγεία των νέων — σε μια εποχή ιδιαίτερα ευάλωτη για τη Γενιά Z και τους millennials, η οποία πολιορκείται σε πολλαπλά μέτωπα: αυτοματοποίηση, καταναλωτισμός, απομόνωση, ατομικισμός, βία, υπαρξιακό κενό και χρήση ναρκωτικών ως τρόπο διαφυγής και ψυχαγωγίας. Όλα αυτά βαραίνουν μυαλά που ταλαντεύονται μεταξύ πραγματικότητας και αφαίρεσης, λαχτάρας και απογοήτευσης, τρόμου και ελπίδας.

Σειρές όπως η σειρά "Euphoria" του Sam Levinson έχουν αποκτήσει εξέχουσα θέση στην αντιμετώπιση θεμάτων εθισμού, σεξουαλικότητας και ψυχικής υγείας μεταξύ της Γενιάς Z. Η σειρά προσφέρει μια ακατέργαστη, αφιτράριστη ματιά στις ζωές των νέων, απεικονίζοντας την έλλειψη αγάπης, τις τοξικές σχέσεις, τη συναισθηματική αστάθεια και την εξάρτηση από ουσίες. Εξετάζει επίσης τη μοναξιά, το άγχος, τους κινδύνους της ψηφιακής ζωής και τους διάχυτους φόβους που στοιχειώνουν την εφηβεία.

Οι πλατφόρμες streaming έχουν γίνει το νέο ρωμαϊκό θέατρο, και οι τηλεοπτικές σειρές είναι ο τρόπος με τον οποίο οι σημερινοί νέοι καταναλώνουν αφηγήσεις και αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στους χαρακτήρες. Σειρές όπως το Euphoria, το Sex Education, το Skins, το Heartstopper και το Élite εξερευνούν την οικογενειακή δυσλειτουργία, την κατάχρηση ναρκωτικών, τις ψυχικές ασθένειες, τη σεξουαλικότητα, τη βία και το τραύμα με συναισθηματικό βάθος και επείγον. Η ιδεολογία των incel μετατρέπει την ανδρική απογοήτευση σε βίαιη μισογυνία. Με απλοϊκές εξηγήσεις όπως η θεωρία 80/20 -μόνο το 20% των ανδρών «επιτυγχάνουν» ενώ οι υπόλοιποι απορρίπτονται- διοχετεύει τη δυσαρέσκεια σε μίσος. Αυτή η οργή συχνά μετατρέπεται σε βία. Η βρετανική σειρά Adolescence δείχνει, χωρίς φίλτρα, πώς η μυθοπλασία μπορεί να εκθέσει τη διαδικασία της ριζοσπαστικοποίησης των νέων.

LOGO

Ο μύθος του βραστού βατράχου: Μια μεταφορά για την ευημερία των νέων

Μια μέρα, ένας βάτραχος πήδηξε σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό. Αμέσως, πήδηξε έξω για να ξεφύγει. Το ένστικτό του ήταν να σώσει τον εαυτό του, και δεν άντεξε ούτε δευτερόλεπτο στην κατσαρόλα.

Μια άλλη μέρα, η ίδια κατσαρόλα γέμισε με κρύο νερό. Ένας βάτραχος πήδηξε μέσα και κολύμπησε ήρεμα στο νερό. Ήταν ευτυχισμένος στην αυτοσχέδια «πισίνα» του.

Αυτό που δεν ήξερε ο βάτραχος ήταν ότι το νερό σταδιακά θερμαινόταν. Έτσι, μετά από λίγο, το κρύο νερό έγινε χλιαρό. Η φωτιά άρχισε να ζεσταίνει το νερό πολύ αργά, σχεδόν ανεπαίσθητα για τον βάτραχο. Η θερμοκρασία ανέβαινε μόνο έναν βαθμό κάθε φορά. Ο βάτραχος προσαρμόζονταν σε κάθε μικρή αλλαγή, το σώμα του προσαρμόζονταν στην αυξανόμενη ζέστη. Ένιωθε λίγο πιο ζεστό, αλλά όχι αρκετά για να ανησυχήσει ή να νιώσει την ανάγκη να πηδήξει έξω από την κατσαρόλα.

Καθώς το νερό γινόταν όλο και πιο ζεστό, ο βάτραχος γινόταν πιο ληθαργικός, πιο ζαλισμένος. Είχε ξοδέψει την ενέργειά του συνεχώς προσαρμοζόμενος στις ανεπαίσθητες αλλαγές. Ένιωθε ολοένα και πιο αδύναμο και δεν είχε πλέον τη δύναμη ή τη θέληση να αντιδράσει τόσο γρήγορα όσο στην αρχή.



ΤΑυτός ο μύθος χρησιμεύει ως μια ισχυρή μεταφορά για την τρέχουσα δεινή κατάσταση της νεολαίας μας. Ο «σύγχρονος βάτραχος» δεν πηδάει προς την ασφάλεια επειδή είναι αναισθητοποιημένος από ένα διάχυτο ψηφιακό βουητό - με τις εφαρμογές του, την αδιάκοπη ψυχαγωγία, τις ταινίες, τις σειρές και τις διαδικτυακές πλατφόρμες που ενθαρρύνουν την απορρόφηση και την παθητικότητα - και επίσης από ένα ολοένα και πιο εχθρικό και ταραγμένο κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον.

Ενώ απορροφώνται σε αυτήν την πραγματικότητα που καθοδηγείται από τα μέσα ενημέρωσης, η ανεπαίσθητη κλιμάκωση των πολλαπλών απειλών του πραγματικού κόσμου περνά απαρατήρητη. Η διάβρωση της κοινωνικής ευημερίας επιδεινώνεται από τους πολιτικούς και τα μέσα ενημέρωσης που συχνά υποκινούν το μίσος και τον φόβο, δημιουργώντας ένα κλίμα συνεχούς αβεβαιότητας. Οι νέοι αντιμετωπίζουν συντριπτικές απαιτήσεις σε ένα επισφαλές πλαίσιο, βιώνοντας απτή ανησυχία για ένα δύσκολο μέλλον για την επίτευξη της ανεξαρτησίας και την εύρεση σταθερής εργασίας. Η σκιά της κλιματικής αλλαγής προσθέτει ένα υπαρξιακό επίπεδο άγχους, ενώ οι ένοπλες συγκρούσεις και οι παγκόσμιες οικονομικές κρίσεις θεωρούνται ως μακρινές αλλά αναπόφευκτες απειλές.

ΤΤα ανησυχητικά ποσοστά αυτοκτονιών, τα οποία έχουν γίνει η κύρια αιτία αφύσικου θανάτου μεταξύ των Ισπανών νέων ηλικίας 15 έως 29 ετών από το 2019, με 354 θανάτους το 2023 (INE, 2024), σε συνδυασμό με την ανησυχητική αύξηση των συμπεριφορικών εθισμών (το 4% των μαθητών ηλικίας 14-18 ετών εμφανίζει σημάδια προβληματικού τζόγου και το 20,5% αναφέρει προβληματική χρήση του διαδικτύου το 2023 [PNSD, 2023]) και της κατάχρησης ουσιών (με το 77,9% των μαθητών ηλικίας 14-18 ετών να έχει καταναλώσει αλκοόλ και το 25,4% κάνναβη [OEDA, 2023]), αποτελούν σαφείς ενδείξεις αυτού του αυξανόμενου κινδύνου. Ο συνεχής βομβαρδισμός με διαδικτυακή επιθετικότητα, μίσος και εκφοβισμό —που επηρεάζει περίπου 1 στους 10 νέους Ευρωπαίους μηνιαίως (EU Kids Online, 2020)— αμβλύνει περαιτέρω την ευαισθησία τους, αφήνοντάς τους να αγνοούν αυτές τις επιθετικές συμπεριφορές και συμβάλλοντας στο γεγονός ότι το 59,3% των Ισπανών νέων αναφέρουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (Fundación Mutua Madrileña και Fad Juventud, 2023).

Αυτή η συλλογική τύφλωση δεν είναι αποκλειστικά δικό τους λάθος. Είναι μια κοινή ευθύνη. Εμείς, ως κοινωνία - εκπαιδευτικοί, οικογένειες, δημιουργοί περιεχομένου, μέσα ενημέρωσης και νομοθέτες - έχουμε επιτρέψει σε αυτά τα περιβάλλοντα (τόσο τα ψηφιακά όσο και τα κοινωνικοπολιτικά) να γίνουν ένα μαζικό ηρεμιστικό και ένα έδαφος αναπαραγωγής δυσφορίας, καλύπτοντας ουσιαστικά τις αυξανόμενες πιέσεις.

Όπως υποστηρίζει η Ναόμι Κλάιν, η διάσημη Καναδή δημοσιογράφος και ακτιβίστρια, η αντιμετώπιση αυτών των συστημικών προβλημάτων απαιτεί την οικοδόμηση ευρέων συμμαχιών ενάντια στους «μηχανισμούς» (εταιρικές, τεχνολογικές, μιντιακές και πολιτικές δομές) που εκμεταλλεύονται την προσοχή και εκμεταλλεύονται τον χρόνο των νέων, συχνά εις βάρος της ψυχικής τους υγείας. Η Κλάιν, γνωστή για την κριτική της στον εταιρικό καπιταλισμό και την ανάλυσή της για το πώς τα συστήματα εξουσίας δίνουν προτεραιότητα στο κέρδος έναντι της ανθρώπινης ευημερίας (No Logo, The Shock Doctrine), μας καλεί για μια συλλογική και οργανωμένη απάντηση.

Αν δεν καταφέρουμε να αναδιατυπώσουμε την αφήγηση γύρω από αυτούς τους κινδύνους και να ενώσουμε τις προσπάθειές μας για να αντισταθούμε σε αυτές τις ύπουλες δυνάμεις, κινδυνεύουμε να δούμε μια ολόκληρη γενιά να «βράζει» χωρίς ποτέ να έχει την ευκαιρία να πηδήξει. Το επείγον καθήκον για πρωτοβουλίες όπως η δική μας δεν είναι μόνο να αποκαλύψουν την αυξανόμενη ζέστη, αλλά και να εμπνεύσουν το ζωτικό άλμα προς ένα πιο υγιές, πιο συνειδητό μέλλον.

Η Σκηνική Μυθοπλασία Αποκαλύπτει Άβολες Αλήθειες

Ο ιστορικός Γιουβάλ Νόα Χαράρι υποστηρίζει ότι τα μεγάλα κοινωνικά, πολιτικά και πολιτιστικά συστήματα έχουν συχνά χτιστεί πάνω σε μυθοπλασίες, όχι στην αλήθεια. Για αυτόν, η αλήθεια μπορεί να είναι επώδυνη, δυσάρεστη και πολύ δαπανηρή στην αφομοίωση, ενώ η μυθοπλασία είναι «φθηνότερη» και «παρακάμπτει εύκολα τα εμπόδια». Ο Χαράρι υποστηρίζει ότι η αλήθεια είναι συχνά «πολύ περίπλοκη, επειδή η πραγματικότητα είναι τρομερά διαστρεβλωμένη», απαιτώντας πολλαπλά επίπεδα ανάλυσης που οι άνθρωποι συχνά απορρίπτουν υπέρ απλών εξηγήσεων. Επιπλέον, η αλήθεια μπορεί να είναι άβολη: «Πολλές φορές δεν θέλουμε να γνωρίζουμε την αλήθεια για τον εαυτό μας» ή για τις κοινωνίες.

Ιακριβώς σε αυτήν την ανάλυση ενός από τους σπουδαίους ιστορικούς βρίσκουμε το κλειδί: Γιατί η θεατρική μυθοπλασία είναι τόσο πολύτιμη για την αντιμετώπιση ζητημάτων πραγματικότητας που ενοχλούν, πληγώνουν, δημιουργούν διχόνοια, αντιπαράθεση και διαμάχη; Όταν οι άνθρωποι αναζητούν απλουστεύσεις μπροστά σε εξαιρετικά δύσκολα στην κατανόηση γεγονότα, η παραστατική τέχνη κάνει το ντεμπούτο της.

Εδώ, ανάμεσα στις πιο παράλογες ανθρώπινες συμπεριφορές, αδικαιολόγητες αντιδράσεις, φαινομενικά αβάσιμες θλίψεις, αυτοκατασκευασμένες παρανοϊκές σκέψεις και συναισθηματικές διακυμάνσεις — από το να λες «σ' αγαπώ» μέχρι τις φωνές, από την ευφορία μέχρι το να νιώθεις ότι η ζωή είναι άχρηστη — βρίσκουμε τους νέους στο πρότζεκτ μας. Ζουν σε ένα συναισθηματικό τρενάκι του λούνα παρκ, που επιδεινώνεται από την ελάχιστη εξουσία που έχουν πάνω στην ελεύθερη βούλησή τους, με τις ζωές τους σχεδόν τυχαίες μπροστά σε εξωτερικές δυνάμεις, είτε πραγματικές, είτε ψηφιακές, είτε φανταστικές.

Επομένως, όταν η αλήθεια στην πραγματικότητα είναι δύσκολο να ειπωθεί και να γίνει πιστευτή, η μυθοπλασία της παραστατικής τέχνης είναι πιο διαχειρίσιμη, κατανοητή και αποδεκτή από την αλήθεια σε μια διάλεξη, μια εφημερίδα ή μια γνώμη ειδικού. Στο θέατρο, δεν υπάρχει κανείς που να σε κατηχεί, ούτε υποψίες για πολιτικές, ιδεολογικές, πολιτιστικές ή εταιρικές ατζέντες. Εδώ, υπάρχουν χαρακτήρες, και ως θεατής, εσύ αποφασίζεις τι σου ταιριάζει. Ενώ η χειραγώγηση μπορεί πάντα να υπάρχει, όπως στις καουμπόικες και ινδικές ταινίες του Χόλιγουντ της δεκαετίας του 1950 που άλλαξαν την ιστορία, το κοινό επιλέγει τι είναι πολύτιμο από την φανταστική ιστορία που μόλις είδε. Η θεατρική μυθοπλασία προσφέρει έναν χώρο για συναισθηματική αλήθεια, μια αλήθεια που αντηχεί πέρα από τα απλά γεγονότα, επειδή βιώνεται, δεν επιβάλλεται.



Εγκέφαλος

Είναι εκπληκτικό το γεγονός ότι τόσα πολλά συμβαίνουν μέσα σε αυτή τη ζελατινώδη υφή των πτυχών, συμπιεσμένη μέσα στο κρανίο. Είναι ένα πραγματικό εγκεφαλικό ρεύμα, που μεταδίδει ταινίες και σειρές με ευρηματικούς, διεστραμμένους, κακόβουλους, διασκεδαστικούς, υποφέροντες, ανθεκτικούς χαρακτήρες· αφηγήσεις που διαβρώνουν, αναλύουν, διασκεδάζουν ή φέρνουν χαρά. Οικόπεδα εμπνευσμένα από τη ζωή σας, επιστημονική φαντασία, τρόμο, αγάπη· αυτά που σας κάνουν να κλάψετε και φουτουριστικά, με ιστορίες που διαδραματίζονται σε αυτό που πρόκειται να έρθει. Όλη αυτή η εσωτερική προβολή είναι το σημείο εκκίνησης της εξερεύνησής μας.

Αυτοβιογραφικό Θέατρο

Το να γίνεις μέλος ενός αυτοβιογραφικού θεάτρου δεν θα σε θεραπεύσει. Δεν θα βρεις άμεσα δουλειά, δεν θα σταματήσεις να βασανίζεις τον εαυτό σου νομίζοντας ότι είσαι άχρηστος, ούτε θα εξαφανιστούν αυτές οι σαδιστικές σκέψεις. Τα χρήματα δεν θα πέσουν πάνω σου σαν βροχή, δεν θα αγαπηθείς ξαφνικά, ούτε θα βρεις σύντροφο.

Δεν υπάρχουν μαγικές πανάκειες ή ψεύτικες ελπίδες. Αυτό που υπάρχει είναι το συναίσθημα, η ενσάρκωση, η αναστοχασμός. Αυτό που υπάρχει είναι η αφήγηση. Αυτοί είναι εναλλακτικοί τρόποι για να αντιμετωπίσεις αυτό που δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις, μέθοδοι για να δώσεις σώμα στις καταπιέσεις που σε βασανίζουν. Υπάρχει ένας σπλαχνικός συγχρονισμός μεταξύ του χαρακτήρα που υποδύεσαι και της δονητικής αντίδρασης του κοινού: ένας συντονισμός που φέρνει πίσω σε εσένα κάτι νέο και αποκαλυπτικό.

Είναι ένα εργαστήριο έκφρασης και αφήγησης, τόσο εσωτερικό όσο και συλλογικό, όπου η μυθοπλασία σε τοποθετεί σε μια απαραίτητη απόσταση από αυτό που είσαι. Σου επιτρέπει να συλλογιστείς τι πραγματικά σε ενοχλεί σε ολόκληρο το πανόραμά του. Από εκεί, είναι πιο εύκολο να διακρίνεις τις ιδιαιτερότητες που προηγούμενως αρνούσουν να δεις. Να απελευθερώσεις αυτό που βλάπτει και να απορροφήσεις αυτό που τρέφει. Να είσαι σφουγγάρι της θάλασσας.

Είναι η οικοσυστημική ιδιοτροπία που βλέπουν ο Δημόκριτος, που γελάει, και ο Ηράκλειτος, που κλαίει. Νευρομάρκετινγκ καταναλωτή, παιδικοποίηση. Η θεατροκρατία της πειθούς, που προωθεί το μίσος, τον φθόνο, την επιτυχία. Θα ανακαλύψετε την περίπλοκη σχέση αγάπης-μίσους μεταξύ του εντέρου σας και του εγκεφάλου σας. Ζάχαρη, πρόχειρο φαγητό. στρες, άγχος, κατάθλιψη, θλίψη, απουσίες, αποτυχίες. Αυτοβιογραφική μνήμη, αυτογνωσία, αυτονοητική συνείδηση στον εαυτό σας, που ταλαντεύεται στο δίκτυο της εξέχουσας θέσης, εκκρεμές μεταξύ του δικτύου προεπιλεγμένης λειτουργίας και του εκτελεστικού δικτύου, μεταξύ ευχαρίστησης και τρόμου. Από τη μυθοπλασία, θα παρατηρηθούν βαθιές ψυχικές διαταραχές, τόσο προδιατεθειμένες όσο και επίκτητες. Επίσης, διπλή παθολογία, εθισμοί, οι λαβυρινθώδεις λεπτομέρειες του σαμανικού τουρισμού. Ένας κόσμος "χαπιών" για να ξυπνήσεις, να λειτουργήσεις, να κοιμηθείς.

Θα υπάρχει ιστορία, για την τρέλα, τους βαρβαρισμούς, τις ουμανιστικές προσεγγίσεις, τα νεότερα. Μύθος, τέχνη, πίστη, αφαιρέσεις που μας πήγαν στο φεγγάρι και την πυρηνική βόμβα, από σπηλιές σε προκατασκευασμένες ζωές όπου συχνά δεν βρίσκουμε θέση. Χρήματα, εργασία, χρέη· αυτοεξημέρωση για μαζική συνύπαρξη.

Ψυχική Υγεία

Απογοητευμένοι, απογοητευμένοι, αποθαρρυνμένοι, ανήσυχoi, αναστατωμένοι, κορεσμένοι, κουρασμένοι. Αυτή είναι η πραγματικότητα. Ίσως υποφέρετε από χαμηλή αυτοεκτίμηση, συντριπτική (ή ανύπαρκτη) αισιοδοξία, δεν αντιμετωπίζετε προβλήματα, αποφεύγετε τις ευθύνες, παιδαριάζετε τις συγκρουσιακές καταστάσεις, αναβάλλετε ή εξαπατάτε τον εαυτό σας. Ίσως τιμωρείτε τον εαυτό σας, νιώθετε ενοχές, ντρέπεστε ή δυσφημείτε τα δικά σας επιτεύγματα. Ή ίσως βρίσκεστε στο άλλο άκρο. Πιστεύετε ότι είστε ανώτεροι, παραπονιέστε, γελοιοποιείτε τους άλλους, κατακλύζετε, λέτε ψέματα, χειραγωγείτε, κάνετε εκρήξεις θυμού ή εκβιάζετε.

Εδώ βρίσκεται η αδιάγνωστη ψυχική σου υγεία, μια καθημερινότητα που σε κατακλύζει, ελαττώματα, άλυτα ζητήματα και παράπονα που σέρνεις μαζί σου. Παλεύοντας με εμπειρίες του παρελθόντος, διεστραμμένοι μονόλογοι, δυστοπικές προβολές για το τι πρόκειται να έρθει. Άλλες ψυχολογικές απειλές αναδύονται σε αυτήν την κουλτούρα εικόνας και εμμονής με την επιβεβαίωση στην υγρή νεωτερικότητα: sexting, sextortion, grooming, απάτες, fake news... Είσαι εσύ και το κινητό σου τηλέφωνο, υπερσυνδεδεμένοι, ενθουλακωμένοι. Η παγίδα της Γενιάς Z: μόδα kawaii, άγευστα memes που δεν αφήνουν χώρο για τους πραγματικά προβληματικούς. Η τεχνητή νοημοσύνη και η ρομποτική επιταχύνουν αυτό που δεν μπορείς να αφομοιώσεις. FOMO, ο νέος σου εθισμός. Η εποχή της αναψυχής, του εθισμού. Σε θέλουν έναν εθισμένο στην ντοπαμίνη.

Σου άρπαξαν την ελεύθερη βούληση.

Γέννηση του Janus

Έχω περάσει τριάντα χρόνια μελετώντας τον εγκέφαλο, αλλά όχι εκ των έσω — ούτε τη νευροβιολογία του ούτε τα νευρωνικά του κυκλώματα. Εστιάζω στη σωματικότητα της ζωντανής μυθοπλασίας επί σκηνής. Παρατηρώ πώς οι νευρώνες, εκεί πάνω στην παράσταση, γίνονται υποκειμενικοί, διυποκειμενικοί και ενδουποκειμενικοί. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, έχω συνεργαστεί με ανθρώπους από διαφορετικές γωνιές του πλανήτη — ανθρώπους με ποικίλες κοσμοθεωρίες, πολιτισμούς, θρησκείες και τρόπους κατανόησης του κόσμου — αλλά και με ποικίλες περιστάσεις, συγκρούσεις και καταστάσεις. Έχω επιβεβαιώσει ότι, πέρα από τις βιωμένες εμπειρίες ή τις δογματικές διδασκαλίες, μόλις ξεπεράσεις τα κοινωνικά στρώματα, οι ουσίες που στηρίζουν την ανθρώπινη ευημερία είναι βαθιά καθημερινές. Τελικά, όλα καταλήγουν στην αποφυγή του πόνου: κανείς δεν λαχταρά τον πόνο ή την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Για να είναι καλά, οι άνθρωποι πρέπει να αισθάνονται ότι τους φροντίζουν, τους αγαπούν, τους σέβονται, τους είναι χρήσιμοι και να βρίσκουν εσωτερική ηρεμία, ένα σπίτι, την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου — και να ξέρουν πώς να αφήσουν πίσω τους το παρελθόν για να αντιμετωπίσουν την αβεβαιότητα του μέλλοντος. Εσύ, εγώ, ο καθένας, κουβαλάμε ένα παρελθόν που είναι άλλοτε μελαγχολικό, άλλοτε επώδυνο. Αυτό το βάρος βαραίνει το παρόν, διαστρεβλώνει ό,τι έχει βιωθεί, διαστρεβλώνει ό,τι θα έρθει, τρομοκρατεί το μέλλον και χρωματίζει την προσωπικότητα με μίσος, φόβους ή ευθραυστότητες. Έτσι γεννήθηκε αυτή η μεθοδολογία του αυτοβιογραφικού θεάτρου.

Δεν ξύπνησα ένα πρωί και είπα «Θα δημιουργήσω μια νέα θεατρική μεθοδολογία». Τα πράγματα προκύπτουν από την ανάγκη. Είχα ήδη συνεργαστεί με την Jo Salas και το Playback Theatre των Jonathan Fox, όπου το κοινό αφηγείται την ιστορία του και οι ηθοποιοί και ένας μουσικός την τιμούν με σκηνικό αυτοσχεδιασμό. Ήμουν επίσης εξοικειωμένος με το Θέατρο των Καταπιεσμένων του Boal - το μοντέλο «θεατή-μάρτυρα» που προτείνει στο κοινό να σταματήσει να είναι παθητικό και να συμμετέχει ενεργά στο έργο ως «θεατές-ηθοποιοί» ή μάρτυρες που μπορούν να παρέμβουν, να σχολιάσουν ή ακόμα και να δράσουν. Στην προσέγγισή μου, ο πρωταγωνιστής δεν απευθύνεται απευθείας στο κοινό, αλλά τους αφηγείται μια αναφορική μυθοπλασία ή αυτομυθοπλασία εμπνευσμένη από τη δική τους αφήγηση. Και στο τέλος του έργου, ανοίγει μια συζήτηση με το κοινό, έτσι ώστε όλα όσα τους συγκινούσαν να μην παραμένουν κρυμμένα στο σπίτι, αλλά να μοιράζονται και να συζητούνται.

Η Αναπόφευκτη Δυαδικότητα

Γιατί Ιανός; Επειδή το διπρόσωπο κεφάλι του κοιτάζει ταυτόχρονα το παρελθόν και το μέλλον. Αντιπροσωπεύει κατώφλια, πύλες, μεταβάσεις... το πνεύμα της έναρξης κάτι νέου χωρίς να ξεχνάμε τι έχει βιωθεί - γι' αυτό και ο Ιούνιος φέρει το όνομά του. Αλλά ο Ιανός αναφέρεται επίσης στη δυαδικότητα μέσα μας: μπορούμε να αγαπάμε και να μισούμε, να χαϊδεύουμε και να καταστρέφουμε, να δίνουμε ζωή και να την παίρνουμε μακριά. Το πιο τρομακτικό είναι να έχουμε αυτή την επιλογή. Το πιο οδυνηρό είναι ότι αυτές οι αντιφάσεις μπορούν να συνυπάρχουν ταυτόχρονα.

Ακριβώς μέσα από αυτές τις εμπειρίες και τις παρατηρήσεις, κατάλαβα ότι ήταν ζωτικής σημασίας να φέρω στη σκηνή φωνές που κανονικά ούτε ακούγονται ούτε γίνονται ορατές — φωνές που εκφράζουν επείγουσες ανάγκες σε κοινότητες που σημαδεύονται από εξαφανίσεις, δολοφονίες, προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, κρατούμενους με διπλές διαγνώσεις, βία με βάση το φύλο, βία ΛΟΑΤΚΙ και εκατοντάδες άλλες αόρατες καθημερινές πραγματικότητες. Αυτές επηρεάζουν τεράστιους πληθυσμούς — από την πολυπολιτισμικότητα έως την κλιματική αλλαγή και την εκμετάλλευση, μεταξύ πολλών άλλων.

Το Ταξίδι του ΙΑΝΟΥ: Θέατρο για να Θεραπεύσει τη Συλλογική Ψυχή

Προσκληθήκα να σκηνοθετήσω το Pedro y el Capitán, το μοναδικό θεατρικό έργο του Mario Benedetti, στο Φεστιβάλ Diez Sentidos στη Βαλένθια. Αυτή η έκδοση, με τίτλο «**Bestias**», αναφερόταν στα διεστραμμένα πλάσματα που κατοικούν μέσα μας. Οι διοργανωτές του φεστιβάλ πρότειναν επίσης να δημιουργήσω ένα έργο ζωντανής τέχνης με την ΜΚΟ ÁMBIT— υποστηρίζοντας πρώην φυλακισμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, διπλές διαγνώσεις, έλλειψη στέγης και άλλες αντιξοότητες. Μαζί τους, δημιουργήσαμε το Un mundo aparte adentro del mundo: έναν δυστοπικό χώρο όπου ζουν παγιδευμένοι μέσα στην πόλη—κρυμμένο από την κοινωνία, αλλά οδυνηρά πραγματικό, αν και κανείς δεν θέλει να το δει. **Αυτό το Έργο Δεν Θα Μπορούσε να Τελειώσει Εκεί**

Με χρηματοδότηση από το Erasmus, αναπαράγαμε την εμπειρία σε έξι χώρες, με διαφορετικές συλλογικότητες, και τα αποτελέσματα - τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για το κοινό - ήταν αποκαλυπτικά. Μαζί με την Ana María Solís, αποφασίσαμε να συνεχίσουμε αυτό το έργο, εστιάζοντας πλέον στην εκπαίδευση επαγγελματιών για να δημιουργήσουν τις δικές τους παραγωγές. Η πρόθεση ήταν να ενδυναμώσουμε ανθρώπους πέρα από τη δική μου φιγούρα, επιτρέποντας στη μεθοδολογία να γίνει ένα ριζώμα που αναπτύσσεται ελεύθερα προς όλες τις κατευθύνσεις και επιτρέποντας σε άλλους να χρησιμοποιήσουν αυτόν τον ισχυρό γραφικό πόρο. Το αποκαλώ **αμφίδρομη μεθοδολογία δραματοθεραπείας και αυτοβιογραφικού θεάτρου, επειδή η δραματοθεραπεία** —μέσω των εκφραστικών τεχνών— συνδέει τα πρώιμα στάδια του αυτοβιογραφικού θεάτρου: εμπιστοσύνη, προσωπική ιστορία, αφήγηση. Ξεκινά μια ουσιαστική, στενή δουλειά με άτομα και κοινότητες πριν τη φέρει στη σκηνή και στην κοινωνία.

Ζούμε σε ταραγμένες εποχές, όπου η κλιματική αλλαγή, οι πόλεμοι και οι ανισότητες πηγάζουν από την ίδια ρίζα: τη ματαιοδοξία, φορτωμένη με αλαζονεία και ανοησία. Είναι πιο εύκολο να τα δεις στους άλλους παρά στον εαυτό σου. Το βλέπουμε σε πολιτικούς που προωθούν το μίσος, τον εγωισμό και την υπερηφάνεια σε έναν κόσμο όπου «ο γυμνός βασιλιάς παραμένει βασιλιάς».

Οι Έλληνες Κατανόησαν

Οι Έλληνες - η γενέτειρα της πολιτικής, της ιατρικής και της φιλοσοφίας - άφησαν τον μύθο να γίνει σάρκα και οστά στο θέατρο για να αποκαλύψουν την αθηναϊκή ψυχολογία. Χρησιμοποίησαν δύο μάσκες - την κωμωδία και την τραγωδία - που ενσαρκώνονται στον Δημόκριτο, ο οποίος γελούσε με την ανθρώπινη βλακεία, αντιπροσωπεύοντας τον παραλογισμό της ζωής και χλευάζοντας τα ελαττώματά μας, τις διαταραχές και τις διαστροφές μας· και στον Ηράκλειτο, ο οποίος έκλαιγε για την ίδια - την ηλιθιότητα - αντιπροσωπεύοντας την αδικία, τη σκληρότητα και τη βαρβαρότητα. Ο Ιανός αντανakλά αυτή την βλακεία, αυτή την αδεξιότητα που γεννά τόσο κακό. Κάποιος είπε: «Προτιμώ έναν έξυπνο κακό από χιλιάδες ανόητους, γιατί χωρίς ανόητους δεν θα μπορούσε να κυβερνήσει». Γι' αυτό το θέατρο ήταν πάντα η φωνή του λαού: να αποκαλύπτει γελοία και παραμορφωμένα αρχέτυπα, να τα αφοπλίζει με γκροτέσκο σαρκασμό, να χτυπά το συλλογικό ασυνείδητο και τη φαντασία· να δημιουργεί μεταίχμιακό συγχρονισμό μετακινώντας και σπάζοντας άκαμπτα κυκλώματα παρεξήγησης, προκατάληψης και στιγματισμού. Η δύναμή του έγκειται στο να κλονίζει τις αρχές σας, τις πεποιθήσεις σας - **ακόμη και την ταυτότητά σας. Αυτή είναι η αξία και η αναγκαιότητα αυτού του θεάτρου.**

Το Συμπόσιο Μετά την Παράσταση: Διάλογος και Συλλογικός Στοχασμός

Πέρα από τη σκηνή, το συμπόσιο μεταξύ ηθοποιών και κοινού γίνεται ένας συναισθηματικός καταλύτης και ένας ουσιαστικός χώρος για θεατρική παιδαγωγική. Πραγματοποιείται αμέσως μετά την παράσταση, στον ίδιο χώρο, και υπερβαίνει την θεατρική εμπειρία. Εδώ, οι ερμηνευτές μπορούν να μοιραστούν πτυχές της δημιουργικής διαδικασίας — πάντα χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο την αυτονομία των χαρακτήρων που μόλις ενσάρκωσαν.

Η αξία αυτού του χώρου έγκειται στη δυνατότητα δημιουργίας ενός συλλογικού στοχασμού πάνω στα θέματα του έργου — αλλά πάντα από την οπτική γωνία της καλλιτεχνικής διαδικασίας, ποτέ μέσω προσωπικής εξομολόγησης. Οι ηθοποιοί μιλούν για την κατασκευή των χαρακτήρων τους, τις ερμηνευτικές προκλήσεις ή τις δραματουργικές αποφάσεις. Το κοινό, με τη σειρά του, μπορεί να ρωτήσει για το μυθιστορηματικό σύμπαν, τις τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν ή τα νοήματα που προέκυψαν από την αισθητική πρόταση.

Αυτή η συζήτηση μετά την παράσταση λειτουργεί ως καταλύτης για την ευαισθητοποίηση, την ευαισθησία και την εκπαίδευση σχετικά με τους κινδύνους που απειλούν την ψυχολογική μας ισορροπία. Επιτρέπει την κοινοποίηση όλων όσων αναδύθηκαν στο μυαλό του θεατή κατά τη διάρκεια της παράστασης - τόσο μεταξύ του κοινού όσο και με το καστ. Όλοι οι παρόντες γνωρίζουν ότι αυτό που μόλις είδαν είναι εμπνευσμένο από τις εμπειρίες που βίωσαν οι ίδιοι οι καστ και ότι μπορεί να υπάρχουν άνθρωποι στην αίθουσα που περνούν το ίδιο ή που γνωρίζουν κάποιον που περνάει, αλλά δεν το γνώριζαν, το αρνούνταν ή φοβόντουσαν να κάνουν ερωτήσεις.

Εδώ, στο θέατρο, μπορούν να μιλήσουν, να ζητήσουν συμβουλές, να εκφράσουν προκαταλήψεις ή στερεότυπα. Αυτός ο διάλογος σχετικά με την πλοκή και τις δευτερεύουσες πλοκές της μυθοπλασίας, σχετικά με το τι συμβαίνει στους χαρακτήρες, επιτρέπει στους ανθρώπους να παρατηρήσουν τη δική τους ζωή. Η μυθοπλασία γίνεται ένα μέσο για την αντιμετώπιση ζητημάτων της πραγματικής ζωής και, με αυτόν τον τρόπο, για την απομυθοποίηση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία.

“«Το θέατρο είναι ένα ερώτημα που τίθεται δημόσια.» - Πίτερ Μπρουκ

Αυτή η ανταλλαγή απόψεων μετά την παράσταση επεκτείνει την θεατρική εμπειρία σε έναν στοχαστικό διάλογο, όπου το κοινό επεξεργάζεται συλλογικά τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προκαλεί η παράσταση. Η παρουσία των ηθοποιών σε αυτό το πλαίσιο δεν καταρρίπτει την ψευδαίσθηση, καθώς έχουν ήδη επιστρέψει στον ρόλο τους ως δημιουργοί, πλέον αποκομμένοι από τους χαρακτήρες τους. Το συνέδριο γίνεται χώρος κριτικής επεξεργασίας: το κοινό μοιράζεται την κατανόησή του για το έργο και οι ερμηνευτές λαμβάνουν ανατροφοδότηση σχετικά με τον αντίκτυπο της καλλιτεχνικής τους συμβολής. Αυτή η μέθοδος κλεισίματος διευρύνει την θεατρική εμπειρία, ενισχύοντας τόσο την αισθητική της απήχηση όσο και το μετασχηματιστικό της δυναμικό στον θεατή.



Λεμεσός, Κύπρος. 6-16
Φεβρουαρίου 2024
Συμβίωση στην Κατοικία
Εργαστήριο Εκπαίδευσης 1
Αυτοβιογραφικό Θέατρο



Πρώτη Διακρατική Συνάντηση Έργου 5 Φεβρουαρίου 2024

Η πρώτη Διακρατική Συνάντηση του Έργου Janus πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο στις 5 Φεβρουαρίου 2024. Ο συντονιστής - Universitatea de Arte Târgu Mures (Ρουμανία) και οι εταίροι SOLIS Srls (Ιταλία), ShipCon (Κύπρος) και Fundatia Professional (Ρουμανία) συναντήθηκαν για να επισκοπήσουν τις δραστηριότητες του έργου, να συζητήσουν την προβολή και την επικοινωνία του, καθώς και το σχέδιο διασφάλισης ποιότητας. Παρουσιάστηκαν τα πρώτα αποτελέσματα - η έκθεση των ημιδομημένων συνεντεύξεων με μια ομάδα ευάλωτων νέων από όλες τις χώρες εταίρους.



Και στον ελεύθερο χρόνο μας ανακαλύψαμε την ομορφιά της Λεμεσού, τον καταρράκτη Μιλλομέρη, το χωριό Όμοδος, τη Λευκωσία και τα νέα κεντρικά γραφεία της Shipcon – το πρότυπο αγρόκτημα Kelos.

Εκπαίδευση Εκπαιδευτών 6-16 Φεβρουαρίου στην Κύπρο

Η εκπαίδευση εκπαιδευτών - Εξερευνώντας το Αυτοβιογραφικό Θέατρο και την Ψυχική Υγεία των Νέων πραγματοποιήθηκε στη Λεμεσό της Κύπρου, στο πλαίσιο του Έργου JANUS, στα κεντρικά γραφεία της SHIPCON.

Η πρώτη εβδομάδα αφιερώθηκε στη δημιουργία βάσεων εμπιστοσύνης, έκφρασης και κοινής κατανόησης μέσα από μια σειρά προσεκτικά επιμελημένων δραστηριοτήτων. Οι μέρες μας σηματοδοτούνταν από την Ώρα του Κύκλου, ή αυτό που αποκαλούμε με αγάπη «Ολομέλεια της Φυλής». Αυτή η ιερή συγκέντρωση μας επέτρεψε να μοιραστούμε τις σκέψεις και τις ιστορίες μας πρόσωπο με πρόσωπο, καλλιεργώντας έναν μοναδικό δεσμό και προωθώντας την ενσυναίσθηση μέσα στην ομάδα μας.



Η δεύτερη εβδομάδα καθοδηγήθηκε από τα λόγια του σκηνοθέτη Ντομίνγκο Φερράντις - «Αν δεν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, μίλα του μέσα από την τέχνη». Στο Αυτοβιογραφικό Θέατρο, οι προσωπικές μας ιστορίες βρίσκουν μια φωνή πέρα από τη λεκτική γλώσσα, μια φωνή που αναδύεται μέσα από την κίνηση, την έκφραση και την παρουσία.



Το τελευταίο μέρος της εκπαίδευσης κορυφώθηκε με μια παράσταση που παρουσίασε όλες τις δεξιότητες, τις τεχνικές και τα προσωπικά ταξίδια που εξερευνήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου. Στόχος της παράστασης ήταν να αποτελέσει μια απόδειξη της μεταμορφωτικής δύναμης του θεάτρου και των βαθιών συνδέσεων που δημιουργήσαμε μέσω της κοινής ευαλωτότητας και της καλλιτεχνικής έκφρασης. Στο τέλος της παράστασης, μοιραστήκαμε συναισθήματα, σκέψεις, ευαλωτότητες και δυσκολίες που βιώσαμε κατά τη διάρκεια αυτής της δημιουργικής διαδικασίας με τους νέους που συμμετείχαν σε αυτή την εκδήλωση. Το συμπέρασμα της βραδιάς ήταν ότι η τέχνη μπορεί να αποτυπώσει και να επικοινωνήσει την πολυπλοκότητα αυτών των εμπειριών, παρέχοντας μια ισχυρή πλατφόρμα για ενσυναίσθηση και κατανόηση.



Coexistence Residence Local Training Lab

Μεθοδολογία Αυτοβιογραφικής Θεατρικής Διασκευής

Στο πλαίσιο του έργου JANUS, το Πανεπιστήμιο Τεχνών Târgu Mures άρχισε να συνεργάζεται με την ομάδα-στόχο προκειμένου να προσαρμόσει τη μεθοδολογία της Τεχνητής Νοημοσύνης (ΥΤ). Χρησιμοποιήσαμε διαφορετικές προσεγγίσεις για κάθε συνεδρία εργασίας. Εξερευνήσαμε διαφορετικούς πίνακες καλλιτεχνών που αντιμετώπιζαν προβλήματα ψυχικής υγείας και οι φοιτητές κατέγραψαν τις λέξεις που τους ήρθαν στο μυαλό όταν είδαν αυτά τα έργα τέχνης. Στη συνέχεια, εστιάσαμε στον πίνακα του Βίνσεντ Βαν Γκογκ «Ο Θλιμμένος Γέρος (Στην Πύλη της Αιωνιότητας)». Οι ασκήσεις που πραγματοποιήσαμε με τους φοιτητές επικεντρώθηκαν στο διαισθητικό σχέδιο και γραφή, που σχετίζονται με τα συναισθήματά τους όταν έβλεπαν διαφορετικούς πίνακες.



Η Iusan Cristina Maria (η οποία συμμετείχε στην «Εκπαίδευση των εκπαιδευτών» που πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο) συνεργάστηκε με τους μαθητές και δόθηκε έμφαση στην έκφραση μέσω του σώματός τους διαφόρων λέξεων που είχαν σε χαρτί. Στο τέλος, με την καθοδήγηση της Iusan Cristina Maria, συνέδεσαν τις κινήσεις τους σε μια χορογραφία που εξέφραζε τα συναισθήματά τους.





Η **ShipCon** ξεκίνησε να συνεργάζεται με την ομάδα-στόχο για να προσαρμόσει τη μεθοδολογία ΑΤ. Οι συμμετέχουσες είναι 5 νέες γυναίκες από τη Λεμεσό (Κύπρος), οι οποίες είναι πολύ καλά συνδεδεμένες με τις τέχνες και τη χρήση του σώματος ως τρόπο έκφρασης βαθιών συναισθημάτων, που μερικές φορές δεν μπορούμε να εξηγήσουμε με τα δικά μας λόγια.

Μιλήσαμε για την ψυχική υγεία και τη χρήση της δραματοθεραπείας για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να δείξουν και να μοιραστούν τι νιώθουν και τι πέρασαν.

Επανασυνδεθήκαμε με τον εαυτό μας, βυθιζόμενοι σε ένα εσωτερικό ταξίδι ζωγραφίζοντας τις ζωτικές μας ιστορίες ως ποτάμι, που αργότερα μοιραστήκαμε μεταξύ μας. Στο ποτάμι, παρουσιάσαμε το παρελθόν μας, το παρόν μας και το μέλλον μας, διαμορφώνοντας τις δυσκολίες και τις όμορφες στιγμές που βιώνουμε από τότε που γεννηθήκαμε και οραματιζόμενοι το μέλλον μας ως το «τέλος» του ποταμού. Παρακολουθήσαμε κάποιες προηγούμενες αυτοβιογραφικές παραστάσεις, για να συνειδητοποιήσουμε ότι ο καθένας μας νιώθει διαφορετικά ανάλογα με τη ζωτική του εμπειρία. Οι νέοι μας πειραματίστηκαν με τις προσωπικές τους ιστορίες, καθιερώνοντας τα προσωπικά τους ορόσημα στη χρονογραμμή της ζωής, αυτά που έχουν σφυρηλατήσει την προσωπικότητά τους στο παρόν. Μετά από αυτό, δημιούργησαν μια λεπτομερή ιστορία που ενσαρκώνει την προσωπική τους τρέχουσα κατάσταση και αντάλλαξαν τις ιστορίες μεταξύ τους για να μπορέσουν να βιώσουν στο σώμα τους ό,τι περνούν τα άλλα μέλη της ομάδας.



Ρουμανία και Κύπρος

Co-living Residence

Training Lab 2

Αυτοβιογραφικό Θέατρο

Στο πλαίσιο του έργου JANUS, η Ana María Solís και ο Domingo Ferrandis από το SOLIS SRLS πραγματοποίησαν μια σειρά εργαστηρίων στη Ρουμανία και την Κύπρο μεταξύ 23-27 Οκτωβρίου και 1-4 Νοεμβρίου 2024. Αυτές οι επισκέψεις ενίσχυσαν την εφαρμογή της μεθοδολογίας του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου (ΑΤ) και ενθάρρυναν τη διεθνή συνεργασία μεταξύ των εταίρων του έργου. Αυτή η καινοτόμος προσέγγιση χρησιμοποιεί την τέχνη ως εργαλείο για την αντιμετώπιση της ευαλωτότητας των νέων και της ψυχικής υγείας, προετοιμάζοντας τους συμμετέχοντες για το πολυαναμενόμενο Φεστιβάλ Janus τον Ιούνιο του 2025.



Το ταξίδι ξεκίνησε στο Τίργκου-Μούρες της Ρουμανίας, όπου οι δραστηριότητες συντονίστηκαν από το Πανεπιστήμιο Τεχνών του Τίργκου-Μούρες (UAT) υπό την ηγεσία της συντονίστριας του έργου Lia Contiu. Για πέντε ημέρες, η Ana María και ο Domingo συνεργάστηκαν στενά με την τοπική ομάδα, συμπεριλαμβανομένων των καθηγητών Cristina Olar και Traian Penciu, οι οποίοι συνέβαλαν με την εμπειρία τους στη δημιουργική και ομαδική δυναμική. Αυτές οι συνεδρίες δεν αφορούσαν μόνο την καλλιτεχνική ανάπτυξη, αλλά και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συναισθηματικών δεσμών μεταξύ των συμμετεχόντων. Στις 23 Οκτωβρίου, την πρώτη ημέρα της επίσκεψης, η Ana María και ο Domingo συναντήθηκαν με την ομάδα-στόχο και την ομάδα έργου του UAT, ενώ επισκέφθηκαν βασικούς πολιτιστικούς χώρους όπως το Studio Theatre και το Theatre 2.1, τα οποία θα φιλοξενήσουν το Φεστιβάλ Janus το 2025. Αυτές οι επισκέψεις ήταν κρίσιμες για τη σύνδεση των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων με το πλούσιο πολιτιστικό πλαίσιο του Τίργκου-Μούρες, εμπνέοντας τόσο τους συμμετέχοντες όσο και τους συντονιστές.

Τα εργαστήρια διερεύνησαν θέματα αορατότητας και συναισθηματικής μεταμόρφωσης. Υπό την καθοδήγηση των Domingo και Cristina, οι συμμετέχοντες αναλογίστηκαν πώς είναι να είσαι «αόρατος», προσδιορίζοντας πώς αυτά τα συναισθήματα εκδηλώνονται σωματικά και ψυχικά. Μέσα από μια προσεκτικά δομημένη διαδικασία, αγκάλιασαν και μεταμόρφωσαν αυτά τα συναισθήματα, βαδίζοντας στην ορατότητα και την αυτοεπιβεβαίωση. Στις 25 Οκτωβρίου, οι συμμετέχοντες έκαναν ένα σημαντικό βήμα στέκοντας μπροστά στους συνομηλίκους τους, κοιτάζοντάς τους στα μάτια και δηλώνοντας: «Αυτή είμαι εγώ και δεν φοβάμαι να με δουν». Αυτή η διαδικασία όχι μόνο ενδυνάμωσε τα άτομα, αλλά δημιούργησε και έναν κοινό χώρο ευαλωτότητας και σύνδεσης.

Στις 27 Οκτωβρίου, την τελευταία ημέρα στη Ρουμανία, οι συμμετέχοντες άρχισαν να ενσωματώνουν τις προσωπικές τους εμπειρίες σε αφηγήσεις που θα παρουσιαστούν σε μελλοντικές παραστάσεις. Με την υποστήριξη του Traian Penciu, άρχισαν να διαμορφώνουν ιστορίες που αντικατοπτρίζουν τα μεταμορφωτικά τους ταξίδια. Αυτές οι αφηγήσεις θα παρουσιαστούν στο Φεστιβάλ Janus, αποτελώντας τον πυρήνα μιας γιορτής που αναδεικνύει την πολιτισμική ποικιλομορφία και την προσωπική ανάπτυξη. Η Lia Contiu τόνισε τη σημασία αυτού του έργου για την επικύρωση και την προσαρμογή της μεθοδολογίας στο ρουμανικό πολιτιστικό πλαίσιο.



Εργαστήρια στην Κύπρο

Μετά τα εργαστήρια στη Ρουμανία, οι δραστηριότητες συνεχίστηκαν στη Λεμεσό της Κύπρου, από 1 έως 4 Νοεμβρίου 2024, υπό την αιγίδα της ShipCon υπό την επίβλεψη της Patricia Jimeno Fernandez. Για τέσσερις ημέρες, ο Domingo ηγήθηκε εντατικών συνεδριών με τοπικούς δικαιούχους, εστιάζοντας στην προετοιμασία μιας μοναδικής παράστασης που θα παρουσιαστεί στο Φεστιβάλ Janus. Αυτά τα εργαστήρια προσαρμοσαν τη μεθοδολογία JANUS στο κυπριακό πολιτιστικό πλαίσιο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν προσωπικές ιστορίες που συνδέονται βαθιά με τις εμπειρίες τους.



Μέσω Τοπικών Εργαστηρίων

Δοκιμή της μεθοδολογίας Janus

Στο πλαίσιο της διαδικασίας ανάπτυξης και επικύρωσης της Μεθοδολογίας Αυτοβιογραφικού Θεάτρου JANUS, τέσσερα τοπικά εργαστήρια υλοποιήθηκαν με επιτυχία σε όλες τις χώρες εταίρους στις αρχές του 2025. Αυτές οι συνεδρίες αποτέλεσαν ένα βασικό ορόσημο στη διάδοση της μεθοδολογίας σε επαγγελματίες που εργάζονται άμεσα με νέους που επηρεάζονται από προβλήματα ψυχικής υγείας —συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, καλλιτεχνών, εργαζομένων σε θέματα νεολαίας, κοινωνικών λειτουργών και θεραπευτών.

Κάθε εργαστήριο σχεδιάστηκε για να παρουσιάσει τόσο τη θεωρητική βάση όσο και την πρακτική εφαρμογή της μεθοδολογίας JANUS, η οποία ξεδιπλώνεται σε εννέα προοδευτικές φάσεις. Αυτές οι φάσεις καθοδηγούν τους συμμετέχοντες σε ένα ταξίδι προσωπικής αφήγησης, συναισθηματικής αναστοχασμού και δημιουργικής έκφρασης, που κορυφώνεται με τη συνδημιουργία αυτοβιογραφικών θεατρικών παραστάσεων.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν με τη μεθοδολογία μέσω παρουσιάσεων, συζητήσεων που διευκολύνθηκαν και μελετών περίπτωσης βασισμένων σε πιλοτικές εμπειρίες. Οι συνεδρίες παρείχαν μια σαφή εικόνα για το πώς η προσέγγιση θα μπορούσε να προσαρμοστεί σε διαφορετικά κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια, αποδεικνύοντας την ευελιξία και τη συνάφειά της σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναλογιστούν πώς η μέθοδος θα μπορούσε να ανταποκριθεί στις συγκεκριμένες ανάγκες των τοπικών τους κοινοτήτων, ειδικά όταν εργάζονται με ευάλωτους νέους που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη, άγχος, εθισμό ή κοινωνικό αποκλεισμό. Τα εργαστήρια ενθάρρυναν επίσης τον διεπιστημονικό διάλογο, προσφέροντας έναν χώρο για επαγγελματίες από διάφορους τομείς να ανταλλάξουν γνώσεις, να θέσουν κρίσιμα ερωτήματα και να μοιραστούν πρακτικά σχόλια.

Αυτό το συνεργατικό και στοχαστικό περιβάλλον ενίσχυσε το κοινοτικό ήθος του έργου και επέκτεινε το δίκτυο των επαγγελματιών που έχουν δεσμευτεί να χρησιμοποιούν καλλιτεχνικά εργαλεία για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων.

Τα σχόλια και οι γνώσεις που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων χρησιμοποιούνται τώρα για τη βελτίωση και την προσαρμογή της μεθοδολογίας JANUS, διασφαλίζοντας ότι παραμένει προσβάσιμη, αποτελεσματική και ριζωμένη στην πρακτική του πραγματικού κόσμου. Πέρα από την επικύρωση, αυτές οι συνεδρίες βοήθησαν να τεθούν τα θεμέλια για ισχυρότερη τοπική εμπλοκή και να τεθούν οι βάσεις για τις επερχόμενες αυτοβιογραφικές θεατρικές παραστάσεις JANUS με νέους σε όλη την Ευρώπη.



Τοπικό Εργαστήριο Δοκιμών – SOLIS SRLS (Ιταλία)

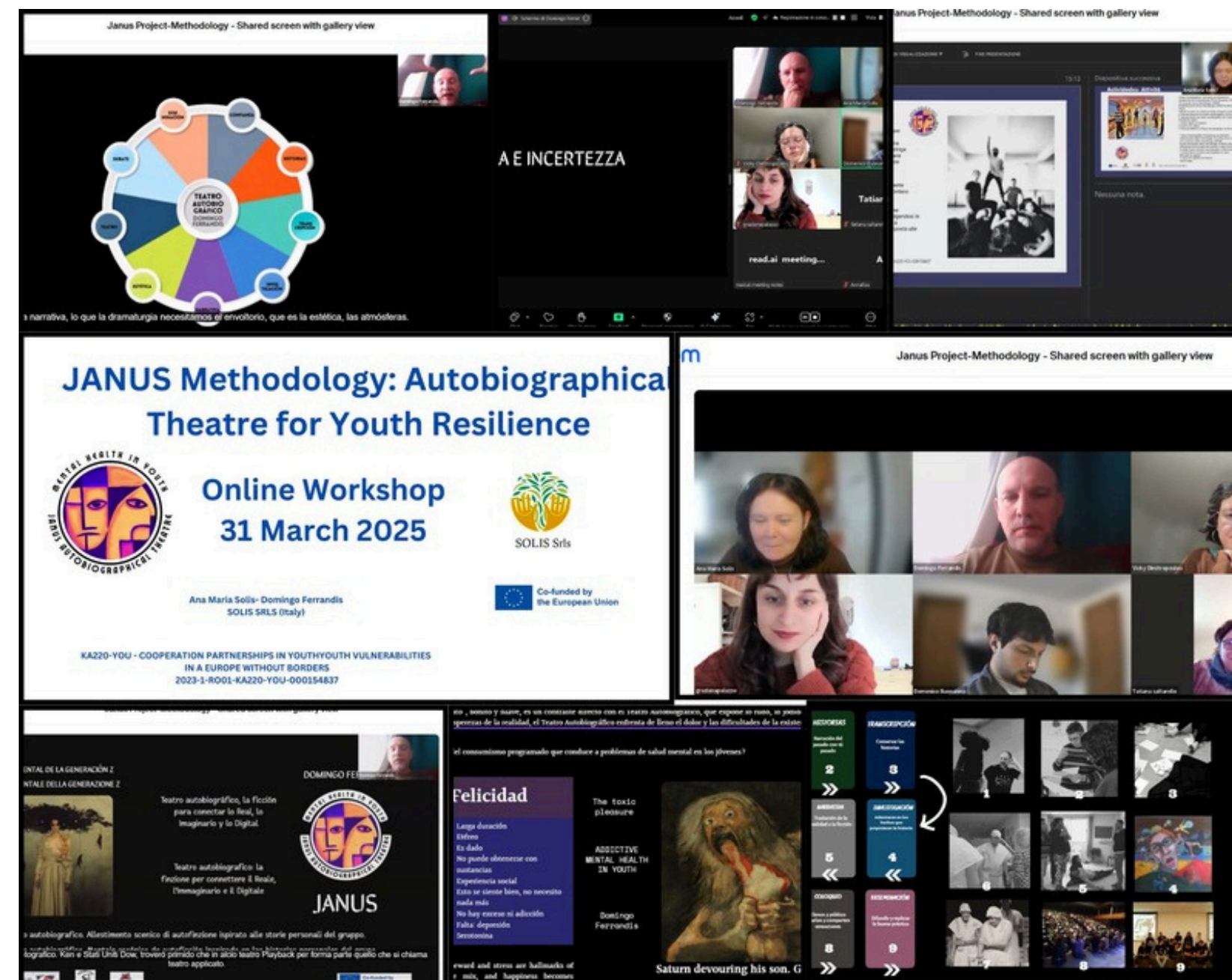
Στις **31 Μαρτίου 2025**, το **SOLIS SRLS** διοργάνωσε ένα διαδικτυακό τοπικό εργαστήριο για να εισαγάγει τη Μεθοδολογία Αυτοβιογραφικού Θεάτρου JANUS σε 35 επαγγελματίες από διάφορες ιταλικές και ισπανικές περιοχές. Στους συμμετέχοντες περιλαμβάνονταν εκπαιδευτικοί, εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας, ψυχολόγοι, θεατρικοί επαγγελματίες και συντονιστές της κοινότητας. Η εκδήλωση λειτούργησε τόσο ως εκπαιδευτική συνεδρία όσο και ως χώρος διάδοσης και κριτικής σκέψης.

Η Ana María Solís άνοιξε το εργαστήριο τοποθετώντας τη μεθοδολογία στο πλαίσιο του συναισθηματικού τοπίου μετά την πανδημία που επηρεάζει τους νέους. Τόνισε την ανάγκη για δημιουργικά, συμβολικά και ηθικά εργαλεία που ξεπερνούν την κλινική διάγνωση, τοποθετώντας το JANUS ως μια μέθοδο που συνδυάζει τη δραματοθεραπεία και το κοινωνικό θέατρο για να υποστηρίξει την έκφραση και την ανθεκτικότητα των νέων.

Ο Domingo Ferrandis, δημιουργός της μεθοδολογίας, έδωσε μια εις βάθος παρουσίαση που εξερευνά τη διασταύρωση μεταξύ ψυχικής υγείας, ψηφιακής κουλτούρας και ευαλωτότητας των νέων. Βασιζόμενος σε δεδομένα της πραγματικής ζωής και πολιτισμικές αναφορές —συμπεριλαμβανομένων σειρών όπως τα 13 Reasons Why, Euphoria και Sex Education—, ανέλυσε τους κινδύνους της αλγοριθμικής έκθεσης, της διαδικτυακής υπερσεξουαλικοποίησης, της συναισθηματικής απομόνωσης και της διάβρωσης της ταυτότητας μεταξύ της Γενιάς Z. Στη συνέχεια, παρουσίασε τις εννέα φάσεις της μεθοδολογίας JANUS, από την οικοδόμηση εμπιστοσύνης έως τη δημόσια διάδοση, με παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο που αντλήθηκαν από έργα που αφορούσαν γυναίκες που έχουν επιβιώσει από βία, φυλακισμένα άτομα, μετανάστες και ασθενείς με Αλτσχάιμερ.

Οι συμμετέχοντες αναλογίστηκαν τη σημασία της μεθόδου στην επαγγελματική τους πρακτική, εκτιμώντας τη δομημένη αλλά και προσαρμόσιμη προσέγγισή της. Αναδύθηκε ένα κοινό ενδιαφέρον γύρω από τη χρήση της μυθοπλασίας ως προστατευτικού και εκφραστικού εργαλείου, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αντιμετωπίζουν με ασφάλεια τις προσωπικές τους εμπειρίες, προωθώντας παράλληλα τη συλλογική κατανόηση. Πολλοί αναγνώρισαν στοιχεία των δικών τους πρακτικών —όπως η αφήγηση ιστοριών, η μεταφορά και η δημιουργική γραφή— που τώρα έχουν ένα συνεκτικό πλαίσιο μέσω του JANUS.

Τα σχόλια τόνισαν την ηθική σαφήνεια, τη συναισθηματική ασφάλεια και τις δυνατότητες εφαρμογής της μεθοδολογίας σε ποικίλα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων σχολείων, κέντρων νεότητας και θεραπευτικών περιβαλλόντων. Αρκετοί συμμετέχοντες εξέφρασαν ενδιαφέρον για την πιλοτική εφαρμογή της μεθοδολογίας εντός των οργανισμών τους και τη συνέχιση του διαλόγου μέσω νέων συνεργατικών δικτύων.



Τοπικό Εργαστήριο Δοκιμών - Πανεπιστήμιο Τεχνών (Ρουμανία)

Στις **4 Μαρτίου 2025**, το **Πανεπιστήμιο Τεχνών διοργάνωσε** ένα τοπικό εργαστήριο για την εισαγωγή της Μεθοδολογίας Αυτοβιογραφικού Θεάτρου JANUS σε 24 επαγγελματίες από την κομητεία Μούρες, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, ψυχολόγων, καλλιτεχνών και κοινωνικών λειτουργών. Η εκδήλωση χρησίμευσε τόσο ως εκπαιδευτική όσο και ως συνεδρία διάδοσης.

Η Lia Conțiu άνοιξε το εργαστήριο με μια επισκόπηση του έργου JANUS, ακολουθούμενη από μια παρουσίαση για το Αυτοβιογραφικό Θέατρο (ΑΤ).

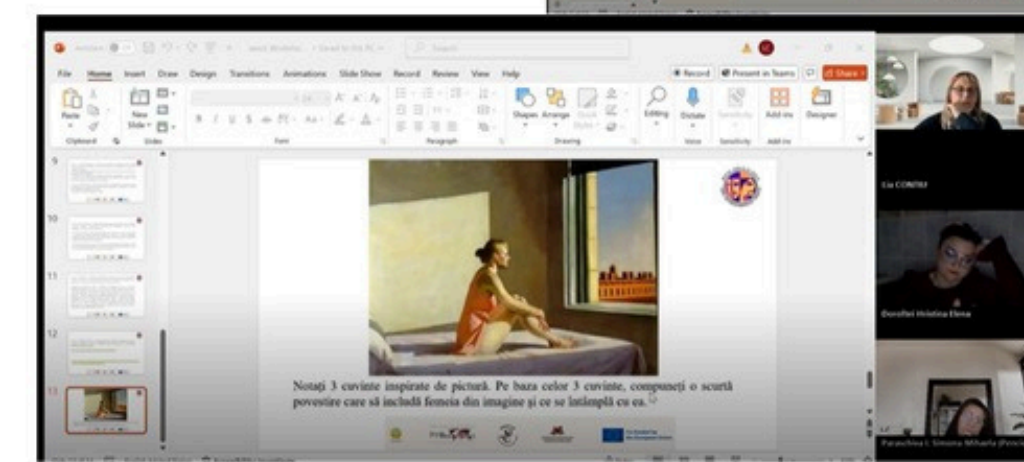
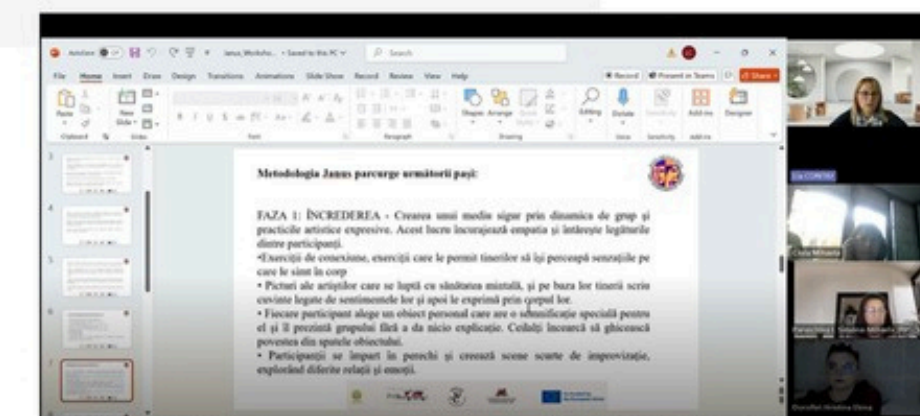
Το εργαστήριο ασχολήθηκε με την ψυχική υγεία των νέων, τονίζοντας την πρόκληση της διπλής διάγνωσης - τη διασταύρωση ψυχικών διαταραχών και χρήσης ουσιών - και παρουσίασε τις εννέα φάσεις της Μεθοδολογίας JANUS. Η ομάδα του Πανεπιστημίου Τεχνών μοιράστηκε την εμπειρία της από την εφαρμογή της μεθόδου με τους φοιτητές για τη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης.

Μια πρακτική άσκηση κάλεσε τους συμμετέχοντες να ανταποκριθούν δημιουργικά σε έναν πίνακα, απεικονίζοντας την ικανότητα της μεθόδου να διεγείρει τη φαντασία και τη συναισθηματική διορατικότητα.

Τα σχόλια τόνισαν την προσβασιμότητα, την ευελιξία και τις δυνατότητες της μεθοδολογίας σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα, ενώ παράλληλα τόνισαν τη σημασία της επαγγελματικής διευκόλυνσης, της συναισθηματικής ασφάλειας και της εμπιστοσύνης της ομάδας.



JANUS METHODOLOGY
MARCH 4 2025
AUTOBIOGRAPHICAL
THEATRE FOR YOUTH
RESILIENCE
UNIVERSITY OF ARTS



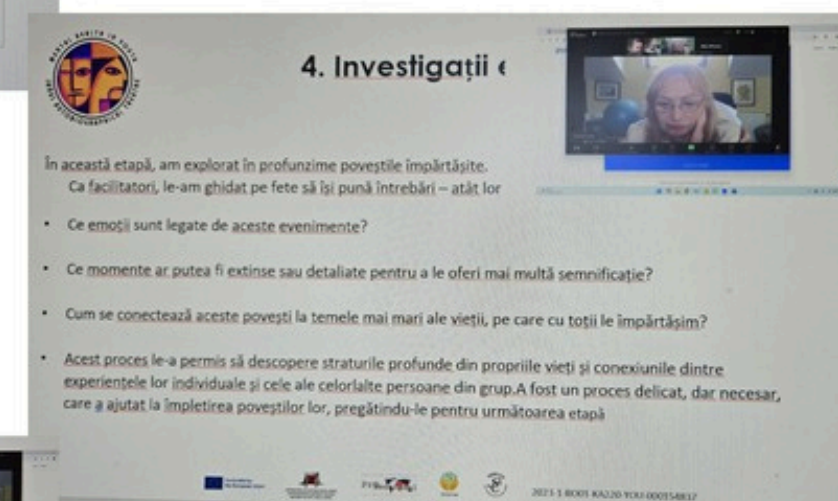
Εργαστήριο Τοπικής Δοκιμής - Fundația Professional

Στις **31 Μαρτίου 2025**, η **Fundația Professional** διοργάνωσε ένα τοπικό εργαστήριο για να δοκιμάσει και να παρουσιάσει τη Μεθοδολογία Αυτοβιογραφικού Θεάτρου JANUS. Η εκδήλωση συγκέντρωσε 31 επαγγελματίες —κυρίως από το Τίργκου Μούρες— που εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης, της ψυχολογίας, των τεχνών και των υπηρεσιών για τη νεολαία. Από αυτούς, 24 ολοκλήρωσαν ολόκληρη τη συνεδρία.

Το εργαστήριο περιελάμβανε μια διαδικτυακή εισαγωγή από την Angela Cotoară, η οποία περιέγραφε το έργο και τις εννέα φάσεις του, όπως παρουσιάζεται μέσα από μια μελέτη περίπτωσης που αφορούσε έξι έφηβες κοπέλες. Ο Viorel Cotoară τόνισε τον ρόλο της αυτοβιογραφικής αφήγησης στην ενίσχυση της αυτοέκφρασης και του στοχασμού.

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονο ενδιαφέρον για δημιουργικές, συμπεριληπτικές μεθόδους εργασίας με εφήβους, ιδιαίτερα εκείνους από ευάλωτα περιβάλλοντα. Εκτίμησαν τον συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής του εργαστηρίου και τόνισαν τη σημασία της συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης και της συναισθηματικής εμπλοκής στην εργασία με τους νέους.

Συνολικά, η εκδήλωση ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία JANUS σε διάφορα περιβάλλοντα —από τάξεις έως κοινοτικά προγράμματα— για να υποστηρίξουν τη συναισθηματική ευεξία και ενδυνάμωση των νέων.



Τοπικό Εργαστήριο Δοκιμών - ShipCon Limassol Ltd

Την **1η Απριλίου 2025**, η **ShipCon** φιλοξένησε ένα τοπικό εργαστήριο για το Έργο JANUS στην Κύπρο, με επικεφαλής την Patricia Jimeno Fernández, με 30 συμμετέχοντες από την εκπαίδευση, την εργασία με νέους, τις κοινωνικές υπηρεσίες, την ψυχική υγεία και τις τέχνες. Το εργαστήριο παρουσίασε τη Μεθοδολογία Αυτοβιογραφικού Θεάτρου JANUS, η οποία αναπτύχθηκε για να υποστηρίξει τη συναισθηματική ευεξία και την ψυχική υγεία ευάλωτων νέων.

Μέσω διαδραστικών ασκήσεων όπως οπτικές προτροπές, αναστοχαστική γραφή και ομαδικές συζητήσεις, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν πρακτικές εφαρμογές σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στη διασφάλιση της συναισθηματικής ασφάλειας και στην προσαρμογή της μεθόδου σε διαφορετικές ηλικίες και πολιτισμικά πλαίσια.

Το εργαστήριο τόνισε επίσης τα ευρύτερα οφέλη του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου ως εργαλείο αυτοέκφρασης, ενδυνάμωσης, κοινωνικής ένταξης και ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία. Οι συμμετέχοντες συζήτησαν πώς η μεθοδολογία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στιγματισμού, στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και στην παροχή φωνής στους νέους σε συχνά περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα.

Τα σχόλια έδειξαν έντονο ενθουσιασμό για την προσέγγιση JANUS, με τους συμμετέχοντες να εκτιμούν την ευελιξία και τις δυνατότητές της να προσαρμόζεται σε διάφορους τομείς.





Τοπικά Εργαστήρια Janus

Συμμετέχοντες: Ιταλία (SOLIS Srls): 35 εγγεγραμμένοι, 20 ολοκληρωμένοι, Ρουμανία (Πανεπιστήμιο Τεχνών): 24 ολοκληρωμένοι, Ρουμανία (Fundatia Professional): 31 εγγεγραμμένοι, 24 ολοκληρωμένοι Κύπρος (ShipCon): 30 ολοκληρωμένοι.

Δραστηριότητες: Παρουσίαση της μεθοδολογίας JANUS και των εννέα φάσεων, Μελέτες περιπτώσεων και πρακτικά παραδείγματα Διαδραστικές ασκήσεις: αφήγηση ιστοριών, αναστοχαστική γραφή, δημιουργικές αφηγήσεις, Ομαδικές συζητήσεις για την προσαρμογή και τη συναισθηματική ασφάλεια, Ανάλυση μέσων ενημέρωσης που συνδέει τις προκλήσεις των νέων με κοινωνικά ζητήματα.

Σχόλια: Υψηλό ενδιαφέρον για την εφαρμογή της μεθόδου σε όλη την εκπαίδευση, την ψυχική υγεία, τις τέχνες και την εργασία με νέους, Επαινεθείσα μεθοδολογία για την ηθική, την ευαισθησία στο τραύμα, την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα, Εκτιμημένη ισορροπία θεωρίας και πράξης με έμφαση στη συναισθηματική ασφάλεια, Αναγνωρισμένη δυνατότητα για ενδυνάμωση των νέων, συναισθηματική έκφραση, ενσυναίσθηση και κοινωνική ένταξη, Αναγνωρισμένη ανάγκη για επαγγελματική υποστήριξη κατά τον χειρισμό ευαίσθητων θεμάτων.



Θεατρικό έργο Janus

Το θεατρικό έργο Janus εμπνέεται από στενές εμπειρίες κρίσεων, τραυμάτων και άλλων ψυχικών παθήσεων, χωρίς να χαρακτηρίζει τους νέους ηθοποιούς με ψυχικές διαταραχές ή προβλήματα ένταξης. Ο πρωταρχικός στόχος του αυτοβιογραφικού θεάτρου είναι να φέρει στο προσκήνιο προσωπικές καταστάσεις και συγκρούσεις, χωρίς να πέφτει σε θυματοποίηση, ενώ παράλληλα δείχνει τις αιτίες που προκύπτουν σε στιγμές αδυναμίας.

Το αυτοβιογραφικό θέατρο εξερευνά ένα προσωπικό και συχνά ταμπού θέμα - κάτι που σπάνια εξετάζεται ή συζητείται μέχρι να γίνει αναμφισβήτητο. Μέσα από μεταφορές, απεικονίζει τις ακραίες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι, βαδίζοντας στη λεπτή γραμμή μεταξύ ευημερίας και αβύσσου. Μέσα από τις ιστορίες νέων ηθοποιών, αντιμετωπίζονται προσωπικές εμπειρίες που, αν και σημαδεύονται από κρίσεις και τραύματα, δεν προορίζονται για διάγνωση ή ταμπέλα. Αντίθετα, εκθέτουν πολύ συνηθισμένες καταστάσεις: ναρκωτικά που μετατρέπονται από διασκέδαση σε εθισμό, εμμονές με τα κινητά τηλέφωνα, συντριπτική θλίψη, φόβους που κυριαρχούν στη ζωή σας και ανησυχητικές σκέψεις που οδηγούν σε παράξενες πράξεις ή αυτοκτονικές ιδέες. Αυτές είναι καταστάσεις με τις οποίες είμαστε εξοικειωμένοι, αλλά που συχνά αποσιωπώνται ή ελαχιστοποιούνται στην καθημερινή ζωή, παρά το γεγονός ότι έχουν βαθύ αντίκτυπο στη ζωή τους. Το σκηνικό έργο προσκαλεί το κοινό να αναλογιστεί αυτές τις κοντινές, ήσυχες, μερικές φορές αόρατες εμπειρίες που αναδύονται μόνο σε στιγμές ευαλωτότητας ή όταν είναι ήδη πολύ αργά.

Τα προγράμματα φιλοξενίας φοιτητών είναι το πειραματικό εργαστήριο όπου αναδύεται το αυτοβιογραφικό θέατρο. Ένας χώρος για να εξερευνήσετε τον εαυτό σας, να εκφραστείτε και να μοιραστείτε με άλλους σε μια ατμόσφαιρα ελευθερίας, συνδημιουργίας και δικτύων που υπάρχουν μόνο εκείνη τη στιγμή. Με την υποστήριξη της ομάδας και του σκηνοθέτη, ιστορίες που προκύπτουν αυθόρμητα ζωντανεύουν μέσα από συναρπαστικές αφηγήσεις, σαγηνευτική αισθητική και ατμόσφαιρες που περιβάλλουν το κοινό. Όλη η τεχνική δουλειά μετατρέπει τις εμπειρίες σε κάτι που αιχμαλωτίζει και μαγεύει.

Στη σκηνή, αυτό που κάποτε σε έδενε με το παρελθόν, αυτό που διαστρέβλωνε τις σκέψεις σου, γίνεται διάλογος με το κοινό. Κάτι απίστευτο συμβαίνει: μπορείς να κοιτάξεις αυτούς που σε ακούνε και να πεις σιωπηλά: «Αυτό συμβαίνει και εσύ είσαι μέρος του».

Γι' αυτό είναι τόσο πολύτιμο το γεγονός ότι όχι μόνο οι απλοί άνθρωποι παρακολουθούν το θέατρο, αλλά και οι πολιτικοί, οι εκπαιδευτικοί και οι ειδικοί. Επειδή σε αυτόν τον κοινό χώρο, προκύπτει κάτι που μπορεί να αλλάξει τις προοπτικές, να συγκινήσει καρδιές και ίσως ακόμη και να μεταμορφώσει τις προσωπικότητες.

Στο μαύρο κουτί, ένας στενός δεσμός σχηματίζεται μεταξύ του κοινού και των χαρακτήρων που σμιλεύτηκαν προσεκτικά κατά τη διάρκεια των residencies. Το αυτοβιογραφικό θέατρο δεν χρειάζεται μεγάλους συγγραφείς όπως ο Σαίξπηρ, ο Τσέχωφ ή ο Ίψεν, ούτε επαγγελματίες ηθοποιούς που αναλύουν σενάρια.

Εδώ, ο καθένας μπορεί να είναι ο συγγραφέας και ο ηθοποιός. Οι συμμετέχοντες αναδιαμορφώνουν την πλοκή με ακρίβεια, δίνοντας έμφαση σε αυτό που θέλουν να αναδείξουν στη σκηνή. Δημιουργούν κάθε ατμόσφαιρα, χορογραφία και ονειρικό όραμα, σμιλεύοντας τους χαρακτήρες τους έτσι ώστε να κινούνται και να μιλούν με ειλικρινή οργανικότητα, μεταφέροντας τις εμπειρίες τους και λειτουργώντας ως άβαταρ αυτού που επιθυμούν να εκφράσουν.

Μπορεί να μην απεικονίζουν τη δική τους ιστορία, αλλά μάλλον αυτήν ενός συνομηλίκου, ενός ξένου ή ενός μεταφορικού, σουρεαλιστικού ή συμβολικού χαρακτήρα. Παρόλα αυτά, η ουσία τους λάμπει. Η πλοκή, οι συγκρούσεις και οι καταστάσεις βρίσκουν παραλληλισμούς. Μπορεί να διαδραματίζονται σε άλλες εποχές ή πλαίσια -μαγικό ρεαλισμό- με γεγονότα φαινομενικά μακριά από την πραγματικότητά τους, αλλά αυτό που ενσαρκώνουν αυτοί οι χαρακτήρες αντηχεί με παγκόσμια δύναμη. Αυτό που βλέπει το κοινό μπορεί να μην είναι ένα αριστουργηματικό σενάριο ή ερμηνεία, αλλά αντίθετα συγκινείται από την αποσταγμένη αλήθεια - μια δήλωση αυτού που θέλει να δει, να νιώσει, να ακούσει και να καταλάβει.

Αυτό είναι αυτοβιογραφικό θέατρο. Αυτός είναι ο σκοπός του. Και για να κλείσουμε, υπάρχει πάντα μια αναδρομή — ένας ζωτικός χώρος για όποιον επιθυμεί να εκφράσει αυτό που του προκάλεσε το έργο, μοιράζοντας σκέψεις με το καστ και άλλους θεατές. Αυτός ο τελικός διάλογος μετατρέπει το θέατρο σε μια φυλετική πράξη, σε έναν χώρο συνάντησης και κοινωνίας.

Επιστρέφει το θέατρο στον λαό, αναβιώνοντας το ανθρώπινο ένστικτο που κάποτε φώτιζε τη σκηνή: τα σημάδια ως γλώσσα, το θέατρο ως σύνδεση μεταξύ του οικείου και του καθολικού. Γίνεται προγονικό - η αφήγηση γύρω από τη φωτιά, η επανεμφάνισή της στην ομιλία, όπου ο καθένας φέρνει τη φωνή, την αντίληψη και την εμπειρία του.

Στο τέλος, δεν είμαστε τίποτα περισσότερο από αυτό: αφηγητές· μυθογράφοι ιστοριών, που τις μοιραζόμαστε για να χτίσουμε κοινότητα και να σφυρηλατήσουμε συγγένειες.

Τόσο η **Δραματοθεραπεία** όσο και το **Αυτοβιογραφικό Θέατρο** μοιράζονται την αρχή ότι η καλλιτεχνική έκφραση και η παραστατική πρακτική προσφέρουν στα άτομα και τις κοινότητες ένα μέσο για να εξερευνήσουν, να κατανοήσουν, να επεξεργαστούν και να εκφράσουν σκέψεις, επιθυμίες, βιώματα και συναισθήματα. Αυτή η μεθοδολογία προωθεί την αυτοφροντίδα και την αυτοπαρατήρηση, διευκολύνοντας τη γνωστική ενσάρκωση - την ενσωμάτωση της εμπειρίας στο σώμα, όπου αυτό που βιώνεται, σκέφτεται και γίνεται αισθητό ευθυγραμμίζεται σωματικά με έναν συνεκτικό τρόπο.

Η θεατρική διαδικασία ενεργοποιεί πολλαπλές διαστάσεις της ψυχικής και νευρογνωστικής συσκευής. Διεγείρει την κοινή δημιουργικότητα, τη συλλογική νοημοσύνη και την ελαστική σκέψη, ενθαρρύνοντας βασικές λειτουργίες όπως η κοινωνική νόηση, η κοινή πρόθεση, η πολιτισμική νοημοσύνη και η θεωρία του νου. Υποστηρίζει την ανάπτυξη της μεταγνώσης, της αλληλεπίδρασης, της αυτογνωσίας και της ικανότητας να φανταζόμαστε πιθανούς κόσμους, να προβάσουμε εναλλακτικές λύσεις και να κατασκευάζουμε νέες προσωπικές αφηγήσεις.

Αλλά—πάντα υπάρχει ένα αλλά. Όσο ωφέλιμη κι αν είναι η ονειροπόληση—η δημιουργία εσωτερικών ταινιών αγάπης, θριάμβου και ανθεκτικότητας ή η συμμετοχή σε έναν εσωτερικό διάλογο που είναι ευχάριστος και εποικοδομητικός—έχει και τη σκοτεινή της πλευρά.

Όταν αυτός ο αστερισμός αποτυγχάνει—λόγω τραύματος, παραμέλησης, φτώχειας, απόρριψης, αποτυχίας, υπερβολικών απαιτήσεων, εμμονής ή εθισμού—η φαντασία μπορεί να κυριευτεί από δυσλειτουργικές αφηγήσεις. Προκύπτουν στρεβλώσεις που κάνουν το παρελθόν να μοιάζει με μια συνεχή απειλή ή το μέλλον να φαίνεται καταστροφικά ζοφερό. Οι εσωτερικοί κόσμοι πολλαπλασιάζονται όπου κάποιος κατηγορεί τον εαυτό του, αυτοτραυματίζεται ή ξαναζεί τραυματισμούς ξανά και ξανά. Το σώμα γίνεται όμηρος αυτών των επεμβατικών μυθοπλασιών.

Σε εγκεφαλικό επίπεδο, αυτό περιλαμβάνει μια δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ συμπληρωματικών λειτουργικών δικτύων: από το κεντρικό εκτελεστικό δίκτυο (υπεύθυνο για την προσοχή, τον έλεγχο των εργασιών και τη διάκριση της μυθοπλασίας από την πραγματικότητα) έως το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας, που σχετίζεται με την αναστοχαστική σκέψη, την αυτοβιογραφική μνήμη, τη φαντασία και την αυτονοητική συνείδηση - δηλαδή, την ικανότητα να ταξιδεύει κανείς νοητικά στο χρόνο και να βλέπει τον εαυτό του από μια υποκειμενική οπτική γωνία. Αυτό το δίκτυο συνδέεται επίσης με την ενδοαντίληψη, τη μεταγνώση, τη θεωρία του νου, την αυτογνωσία, το ασυνείδητο και τις σκιές του, και το φανταστικό βασίλειο - διαδικασίες που είναι απαραίτητες για μια συνεκτική και ολοκληρωμένη αίσθηση του εαυτού.

Αυτή η δυναμική ισορροπία διαμεσολαβείται από το δίκτυο της σημασίας, το οποίο λειτουργεί ως πίνακας ελέγχου που ανιχνεύει σχετικά ερεθίσματα (εσωτερικά ή εξωτερικά) και επιτρέπει ομαλές μεταβάσεις μεταξύ δικτύων ανάλογα με τις ανάγκες του πλαισίου. Όταν το δίκτυο της σημασίας δεν ρυθμίζεται, το σύστημα χάνει την ευελιξία του: το μυαλό είτε παγιδεύεται σε μηχανικές ρουτίνες είτε κατακλύζεται από ενοχλητικές στοχασμούς και τρομακτικές μυθοπλασίες που υπερισχύουν της πραγματικότητας.

Μια βασική αρχή που διατηρούμε τόσο στη Δραματοθεραπεία όσο και στο Αυτοβιογραφικό Θέατρο —

είτε κατά τη διάρκεια της ελεύθερης καλλιτεχνικής έκφρασης είτε στη δημιουργία φανταστικών αφηγήσεων και στην οικοδόμηση βιοτύπων χαρακτήρων—είναι να τους εμποτίζουμε πάντα με υποκειμενικότητα, διυποκειμενικότητα και ενδουποκειμενικότητα. Αυτά είναι θεμελιώδη για την κατανόηση της προσωπικότητας, της συμπεριφοράς και των συνηθειών.

Κάθε άτομο ζει μέσα στο δικό του κεφάλι — με τις σκέψεις, τις αναμνήσεις, τις ιδιορρυθμίες και τις εσωτερικές συζητήσεις του που κανείς δεν ακούει, αλλά οι οποίες βαραίνουν πολύ. Αυτή είναι η υποκειμενικότητα: αυτό που βλέπετε, νιώθετε και καταλαβαίνετε για τον κόσμο με βάση αυτά που έχετε ζήσει. Η πρόκληση ξεκινά όταν αυτός ο φακός συγκρούεται με αυτόν κάποιου άλλου. Εκεί ακριβώς έρχεται η διυποκειμενικότητα: η προσπάθεια να χτίσουμε μια κοινή γλώσσα, να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον χωρίς να γνωρίζουμε πλήρως πώς έχει ζήσει ο άλλος. Και συχνά αποτυγχάνουμε σε αυτό. Γι' αυτό συχνά νιώθουμε ότι κανείς δεν μας καταλαβαίνει πραγματικά. Και ούτε εμείς τους καταλαβαίνουμε πλήρως.

Ταυτόχρονα, μέσα σας, υπάρχει ένα βαθύτερο στρώμα: η ενδουποκειμενικότητα. Αυτό που λέτε στον εαυτό σας, αυτό που αποκρύπτετε, αυτό που αμφιβάλλετε, αυτό που κρύβετε. Δεν είναι μονόλογος - είναι μια διασταύρωση εσωτερικών φωνών που μερικές φορές δεν αντέχουν η μία την άλλη. Και σε αυτό το εσωτερικό κοινοβούλιο, όλα αποφασίζονται: αν θα προχωρήσετε ή θα παγώσετε, αν θα μιλήσετε ή θα καταπιείτε τα λόγια σας, αν θα δείξετε τον εαυτό σας ή θα κρυφτείτε.

Στη μεθοδολογία του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου, δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην αλληλεπίδραση μεταξύ του πώς αντιλαμβάνεστε τον κόσμο, του τι συμβαίνει στις σχέσεις σας με τους άλλους, και του τι εκτυλίσσεται μέσα στο δικό σας μυαλό. Αυτές οι διαστάσεις δεν είναι ξεχωριστές - συνδέονται, επηρεάζουν η μία την άλλη και μερικές φορές αντιφάσκουν η μία με την άλλη.

Επομένως, το θέατρο δεν αναπαριστά απλώς: μεταμορφώνει. Δεν ψυχαγωγεί μόνο: επιδιορθώνει. Δεν αφηγείται απλώς: αντιμετωπίζει, συνδέει, καθαρίζει και επαναισορροπεί. Στην αυτοβιογραφική και θεραπευτική του μορφή, λειτουργεί ως τεχνολογία του εαυτού, επανασυνδέοντας τη φαντασία με το παρόν, αποκαθιστώντας την επιρροή πάνω στην ιστορία κάποιου και δημιουργώντας μια αφήγηση πιο κατοικήσιμη για τη ζωή κάποιου.

Από τη νοητική ζωφόρο στην αφαίρεση

«Δεν βασίζομαι σε σχέδια ή έγχρωμα σκίτσα... Θέλω να εκφράσω τα συναισθήματά μου παρά να τα απεικονίσω.» —
Τζάκσον Πόλοκ



«Θέλω να αγγίξω
τους ανθρώπους
με την τέχνη μου.
Θέλω να
πουν: «νιώθει βαθιά,
νιώθει τρυφερά».»
—**Βαν Γκογκ**



«Κάθε άτομο πρέπει
να έχει τη
δυνατότητα να
εκφράζεται
σύμφωνα με τα
εσωτερικά του
κίνητρα.» —**Πίνα
Μπάους**

Από τη νοητική ζωφόρο στην αφαίρεση

Θα με αγαπήσουν για ό,τι με καταστρέφει. —
Σάρα Κέιν, 4.48 Ψύχωση



Οι κουκκίδες είναι συμπαγείς
και άπειρες. Είναι μια μορφή
ζωής. Ήλιος, σελήνη, αστέρια
- εκατοντάδες εκατομμύρια
κουκκίδες. Κάθε άνθρωπος
είναι επίσης μια κουκκίδα. Οι
κουκκίδες δεν μπορούν να
υπάρχουν μόνες τους.
Μπορούν να υπάρχουν μόνο
όταν ενώνονται με άλλες. —
Γιαγιόι Κουσάμα



«Με κατοικεί μια κραυγή. Κάθε βράδυ
ξεδιπλώνεται.» —**Σύλβια Πλαθ,
Φτελιά**

Αμφίδρομη Μεθοδολογία Δραματοθεραπείας – Αυτοβιογραφικό Θέατρο



«Δραματοθεραπεία» Η πρώτη φάση είναι προσανατολισμένη στο άτομο και την ομάδα, χωρίς να στοχεύει σε μια σκηνική παράσταση. Επικεντρώνεται στη θεραπευτική διαδικασία: μεταβολισμός όσων έχουν βιωθεί, απελευθέρωση από ό,τι μας βαραίνει, αποδοχή ό,τι μας πληγώνει. Πρόκειται για μια ανθεκτική φάση που ενδυναμώνει και μας ενδυναμώνει.



«Αυτοβιογραφικό Θέατρο» Η δεύτερη φάση απευθύνεται στην κοινωνία και την κοινότητα και απαιτεί μια παράσταση ενώπιον κοινού. Η εστίασή της δεν είναι κλινική αλλά ηθική και κοινωνική: επιδιώκει να ευαισθητοποιήσει το κοινό, να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση και να καταγγείλει ή να προειδοποιήσει, ενεργοποιώντας τη συναισθηματική δύναμη της μυθοπλασίας - μια δύναμη που έχει απήχηση.





ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Χτίζοντας
οικειότητα και
δεσμούς αγάπης

1



ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Αναπολώντας
το παρελθόν
σου με τη δική
σου φωνή

2



ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ

Ηχογράφηση
των ιστοριών

3



ΕΡΕΥΝΑ

Ερευνώντας τα
γεγονότα πίσω
από την ιστορία

4



ΑΦΗΓΗΜΑ

Μετασχηματίζοντας
την πραγματικότητα
σε μυθοπλασία

5



Αυτοβιογραφικό Θέατρο

ΔΙΑΔΟΣΗ

Διάδοση και
αναπαραγωγή
βέλτιστων
πρακτικών

9



ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Οι ηθοποιοί και το
κοινό μοιράζονται
συναισθήματα και
σκέψεις

8



ΘΕΑΤΡΟ

Πρόβα και
ζωντανή
εκτέλεση του
κομματιού

7



ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

Δημιουργία ατμόσφαιρας
να ντύσω την πλοκή

6





1. Εμπιστοσύνη

Το πρώτο βήμα είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς, οικείου και σεβαστικού περιβάλλοντος. Μόνο όταν υπάρχει ένα κλίμα συναισθηματικής ανοιχτότητας και υποστήριξης μπορούν οι άνθρωποι να εκφραστούν αυθεντικά και να μοιραστούν ουσιαστικές εμπειρίες ζωής.

2. Ιστορίες

Μόλις εδραιωθούν δεσμοί εμπιστοσύνης, συνανοχής και αλληλεγγύης, ανοίγεται χώρος για την αφήγηση θραυσμάτων ζωής, αναγνωρίζοντας τη δική μας φωνή ως όχημα για την ανασυγκρότηση και την επικύρωση της προσωπικής εμπειρίας.

3. Μεταγραφή

Οι κοινές ιστορίες καταγράφονται, διατηρώντας την αυτοβιογραφική και μαρτυρική αξία του υλικού. Αυτό το βήμα είναι απαραίτητο για τη διαφύλαξη της συναισθηματικής και αφηγηματικής μνήμης της διαδικασίας.

4. Έρευνα

Οι ιστορίες διερευνώνται σε βάθος: εντάσσονται στο πλαίσιο, συνδέονται με δεδομένα και εξετάζονται ως προς τις ρίζες τους. Αυτό το στάδιο εμπλουτίζει το υλικό ενσωματώνοντας κοινωνικά, ιστορικά ή πολιτιστικά επίπεδα που ενισχύουν τη συμβολική του απήχηση.

5. Αφήγηση

Η προσωπική εμπειρία μετατρέπεται σε θεατρικό υλικό. Μια συνεκτική δραματουργία κατασκευάζεται σε συνεργασία, επιλέγοντας ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία και υφαίνοντας τις ιστορίες με ένα ευαίσθητο, κριτικό και δομημένο πρίσμα.

Αυτοβιογραφικό Θέατρο

9. Διάδοση

Το τελικό βήμα επιδιώκει την επέκταση και την αναπαραγωγή της πρακτικής, προσκαλώντας νέες ομάδες και κοινότητες να ασχοληθούν με τη θεατρική γλώσσα ως τρόπο έκφρασης, μετασχηματισμού και κοινοποίησης των ιστοριών τους. Αυτή η φάση στοχεύει στον πολλαπλασιασμό της πρόσβασης σε συμβολικούς και αποκαταστατικούς πόρους.

8. Συνέδριο

Μετά την παράσταση, ο διάλογος με το κοινό ολοκληρώνει το ταξίδι. Αναδύεται ένας χώρος ανταλλαγής, όπου η σκηνή αντηχεί με όσους την έχουν παρακολουθήσει. Το συνέδριο πυροδοτεί τον προβληματισμό, ενεργοποιεί ερωτήματα και ανοίγει νέες έννοιες, αναδεικνύοντας τη συλλογική διάσταση της διαδικασίας.

7. Θέατρο

Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει τόσο τη διαδικασία της πρόβας όσο και την δημόσια πρεμιέρα του έργου. Κατά τη διάρκεια των προβών, οι δράσεις βελτιστοποιούνται, οι συγκρούσεις ενσαρκώνονται και η ιστορία ζωντανεύει. Η πρεμιέρα σηματοδοτεί την κορύφωση της δημιουργικής διαδικασίας, με την οποία το έργο μοιράζεται με το κοινό.

6. Αισθητική

Σχεδιάζονται οι ατμόσφαιρες που θα υποστηρίξουν την παράσταση. Η μουσική, ο φωτισμός, τα κοστούμια, οι προβολές βίντεο ή τα σκηνικά αντικείμενα ενσωματώνονται με καλλιτεχνική πρόθεση για να δώσουν μορφή στα συναισθήματα και τα νοήματα που περιέχονται στην ιστορία.



Κύριες αιτίες ψυχολογικών ανισορροπιών σε νέους (18–29 ετών)

Η ψυχολογική δυσφορία των νέων είναι πολυπαραγοντική, ένας συνδυασμός προσωπικών, βιολογικών, οικογενειακών, πολιτισμικών, κοινωνικών, γεωγραφικών, δομικών και ψηφιακών παραγόντων που αλληλεπιδρούν δυναμικά.

Οικονομική Αστάθεια και Επισφάλεια

Τα υψηλά επίπεδα ανεργίας, οι επισφαλείς συμβάσεις και η δυσκολία στην επίτευξη οικονομικής ανεξαρτησίας και πρόσβασης σε στέγαση αποτελούν πηγές χρόνιου άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης. «Η οικονομική ανασφάλεια αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και άγχους μεταξύ των νεαρών ενηλίκων» (Volkow & Baler, 2015, σ. 348).

Προβληματική Χρήση Ουσιών

Το αλκοόλ, η μαριχουάνα, τα σχεδιασμένα ναρκωτικά και η μη συνταγογραφούμενη χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων συνδέονται με υψηλότερο κίνδυνο συναισθηματικών και ψυχωσικών διαταραχών. Η νεότητα είναι μια περίοδος κοινωνικοποίησης και η χρήση ουσιών είναι συχνή μεταξύ φίλων και σε περιβάλλοντα ραντεβού. Η ντροπαλότητα και η αμηχανία μπορούν να μετατρέψουν την περιστασιακή χρήση ουσιών σε κανόνα.

Σκοινωνική Απομόνωση, Συναισθηματικοί Χωρισμοί και Μοναξιά

Η κοινωνική απόρριψη ή οι ρομαντικοί χωρισμοί σε αυτό το στάδιο επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική ρύθμιση. «Οι συναισθηματικές διαταραχές εμφανίζονται συχνά μετά από εμπειρίες απώλειας και διάλυσης σημαντικών σχέσεων στην πρώιμη ενήλικη ζωή» (Bakare, 2024).

Έκθεση σε ακραίο ψηφιακό περιεχόμενο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Η εντατική χρήση των κοινωνικών δικτύων σχετίζεται με άγχος, διαταραχές εικόνας σώματος, FOMO (φόβος μήπως χάσεις κάτι) και κοινωνική δυσμορφία. «Η ψηφιακή υπερέκθεση επηρεάζει την εικόνα του εαυτού, ενθαρρύνει τη συνεχή σύγκριση και ενισχύει τους επιβλαβείς μηχανισμούς αυτοαξιολόγησης» (Fredrickson & Roberts, 1997).

Βία, Παρενόχληση και Ψυχολογικό Τραύμα Οι εμπειρίες σωματικής, σεξουαλικής κακοποίησης, λεκτικής κακοποίησης, εγκατάλειψης και διαδικτυακής βίας (διαδικτυακός εκφοβισμός, ντοξίνγκ, πορνογραφία εκδίκησης) συνδέονται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, το άγχος, την κατάθλιψη και τη χρήση ουσιών. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα θύματα μπορεί να γίνουν θύτες.

Καταστροφολογία και Άγχος Προσδοκίας

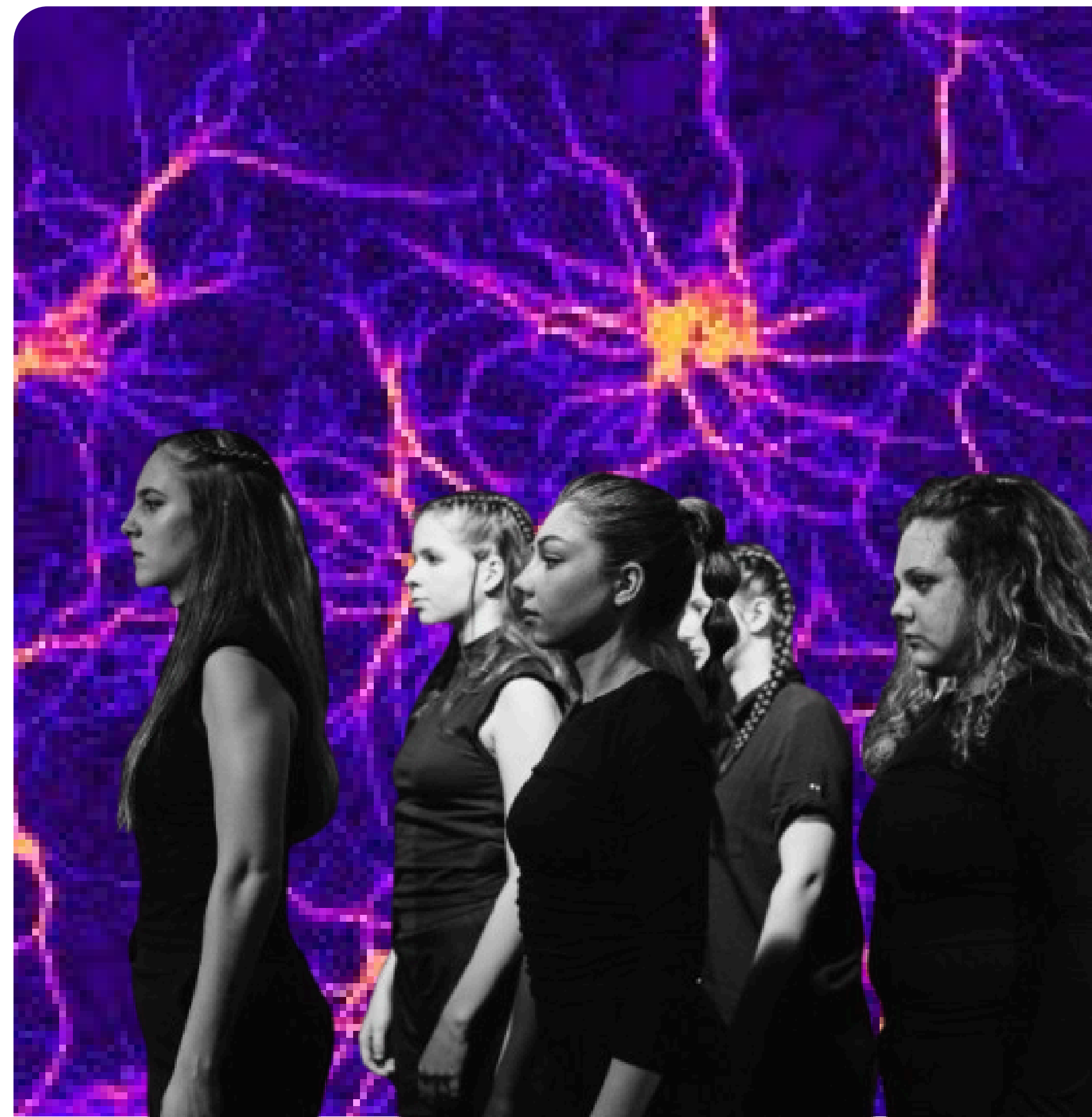
Οι ανησυχίες για το μέλλον, η κλιματική κατάρρευση, οι πόλεμοι, η Τεχνητή Νοημοσύνη και οι παγκόσμιες κρίσεις δημιουργούν υπαρξιακό άγχος και διαταραχές προσαρμογής. «Πολλοί νέοι εσωτερικεύουν τον παγκοσμιοποιημένο φόβο, οδηγώντας σε καταστροφικά πρότυπα σκέψης και κόπωση προσδοκίας» (So et al., 2025). Κρίση Ταυτότητας και Πίεση για Επιτυχία Σε μια υπερανταγωνιστική και συγκριτική κουλτούρα, η αποτυχία ή η αβεβαιότητα προκαλούν δυσφορία, ειδικά σε περιβάλλοντα υψηλής ακαδημαϊκής ή επαγγελματικής ζήτησης.

Άνισες Συνθήκες Διαβίωσης και Διακρίσεις

Οι δομικές ανισότητες (φυλή, φύλο, αναπηρία, σεξουαλικός προσανατολισμός) αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης, διαταραχών άγχους και αυτοκτονίας (Chipalo, 2024).

Σειρές streaming, το νέο ρωμαϊκό θέατρο για νέους

Οι πλατφόρμες streaming έχουν γίνει το νέο ρωμαϊκό θέατρο και οι τηλεοπτικές σειρές είναι ο τρόπος με τον οποίο οι σημερινοί νέοι καταναλώνουν αφηγήσεις και αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στους χαρακτήρες. Σειρές όπως το Euphoria, το Sex Education, το Skins, το Heartstopper και το Élite εξερευνούν την οικογενειακή δυσλειτουργία, την κατάχρηση ναρκωτικών, τις ψυχικές ασθένειες, τη σεξουαλικότητα, τη βία και το τραύμα με συναισθηματικό βάθος και επείγον. Η ιδεολογία των incel μετατρέπει την ανδρική απογοήτευση σε βίαιη μισογυνία. Με απλοϊκές εξηγήσεις όπως η θεωρία 80/20 -μόνο το 20% των ανδρών «επιτυγχάνουν» ενώ οι υπόλοιποι απορρίπτονται- διοχετεύει τη δυσaráσκεια σε μίσος. Αυτή η οργή συχνά μετατρέπεται σε βία. Η βρετανική σειρά Adolescence δείχνει, χωρίς φίλτρα, πώς η μυθοπλασία μπορεί να εκθέσει τη διαδικασία της ριζοσπαστικοποίησης των νέων.

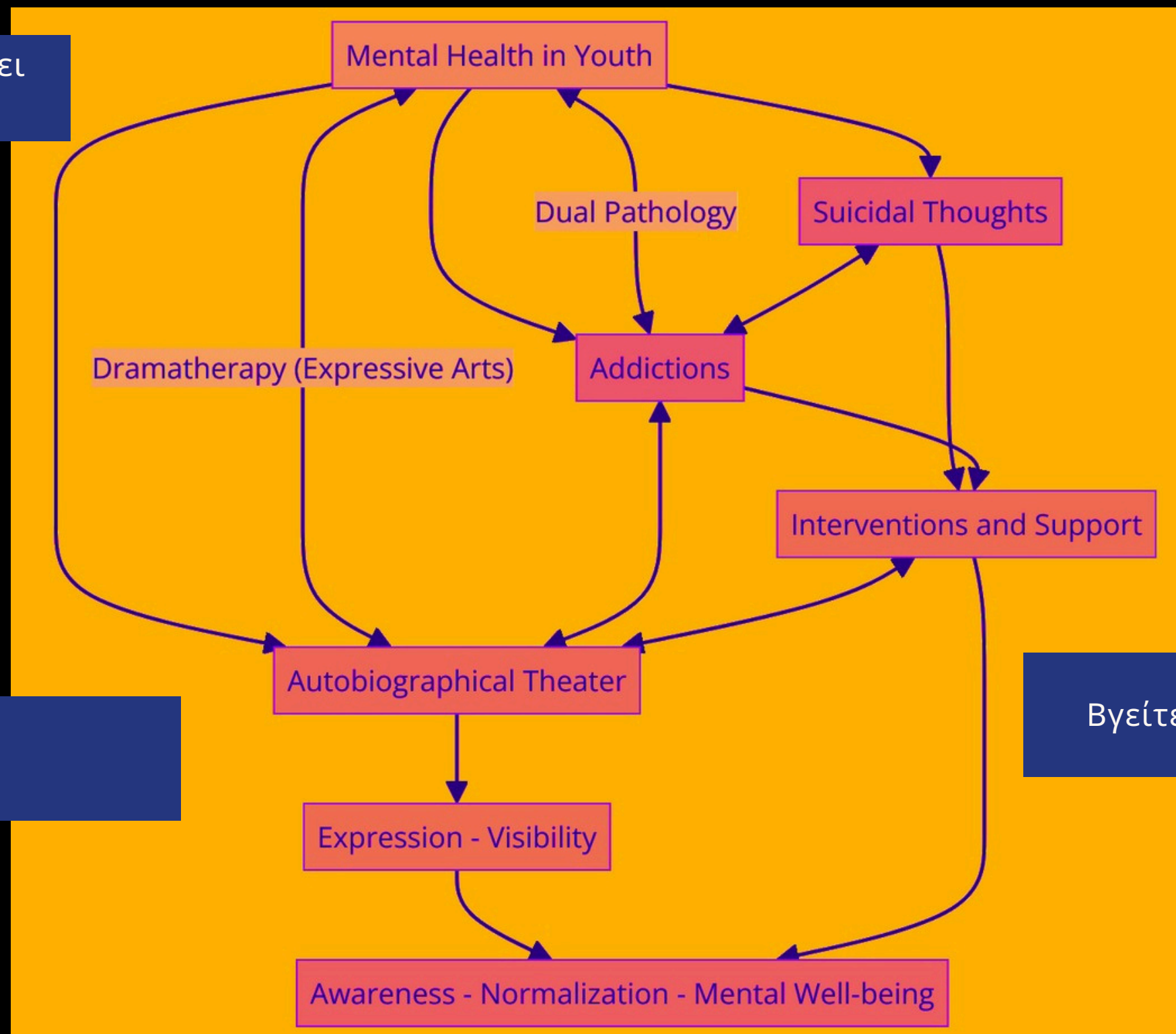


Συγκριτικός Πίνακας: Αιτίες Ψυχολογικής Ανισορροπίας σε Νέους (18–30 ετών)

Αιτία ψυχολογικής ανισορροπίας	Source of Origin	Psychological Impact
Οικονομική αστάθεια και επισφαλής κατάσταση	Περιβάλλον (πραγματική ζωή)	Άγχος, κατάθλιψη, χρόνιο στρες
Προβληματική χρήση ουσιών	Περιβάλλον (πραγματική ζωή)	Συναισθηματικές διαταραχές, ψύχωση, εξάρτηση
Κοινωνική απομόνωση, συναισθηματικοί χωρισμοί, απόρριψη	Περιβάλλον (πραγματική ζωή)	Λύπη, ανηδονία, συναισθηματική απομόνωση
Έκθεση σε ακραίο περιεχόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Κινητό (ψηφιακή ζωή)	Δυσμορφία, κοινωνικό άγχος, FOMO

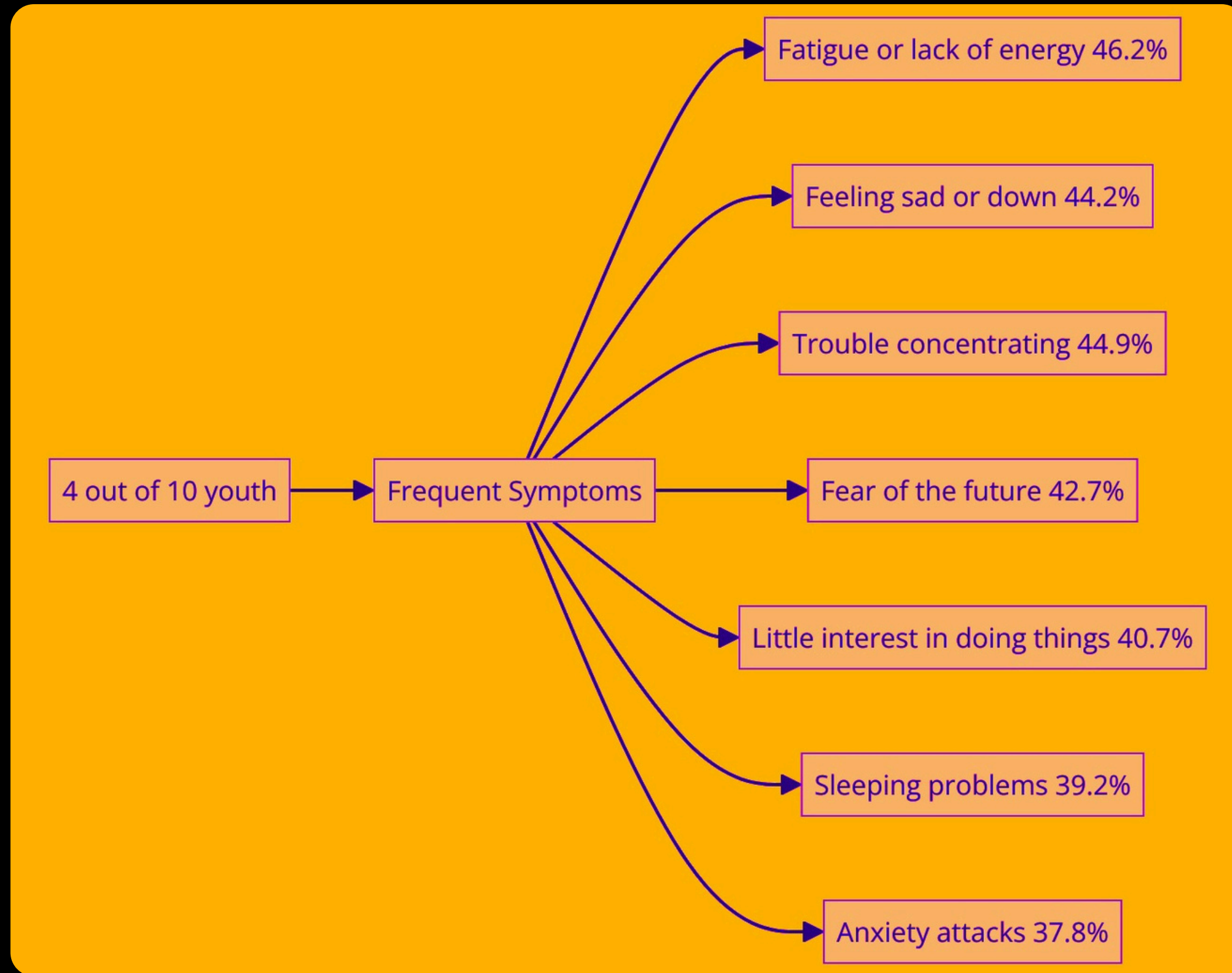
Αιτία ψυχολογικής ανισορροπίας	Πηγή Προέλευσης	Ψυχολογικός αντίκτυπος
Βία, κακοποίηση, παρενόχληση και ψυχολογικό τραύμα	Κινητό / Περιβάλλον (μικτό)	Μετατραυματικό Στρες, πανικός, αγοραφοβία, ανασφάλεια, εσωστρέφεια
Καταστροφολογία, προσμονωτικό άγχος, οικολογικό άγχος	Νους (εσωτερική ζωή)	Μηρυκασμός, θυμός, αϋπνία, διαταραχές προσαρμογής
Κρίση ταυτότητας και πίεση για επιτυχία	Νους / Κινητό (μικτό)	Χαμηλή αυτοεκτίμηση, επαγγελματική εξουθένωση, υπαρξιακή απογοήτευση
Διακρίσεις και δομική ανισότητα	Περιβάλλον (πραγματική ζωή)	Κατάθλιψη, αυτοκτονικός ιδεασμός, κοινωνικό άγχος

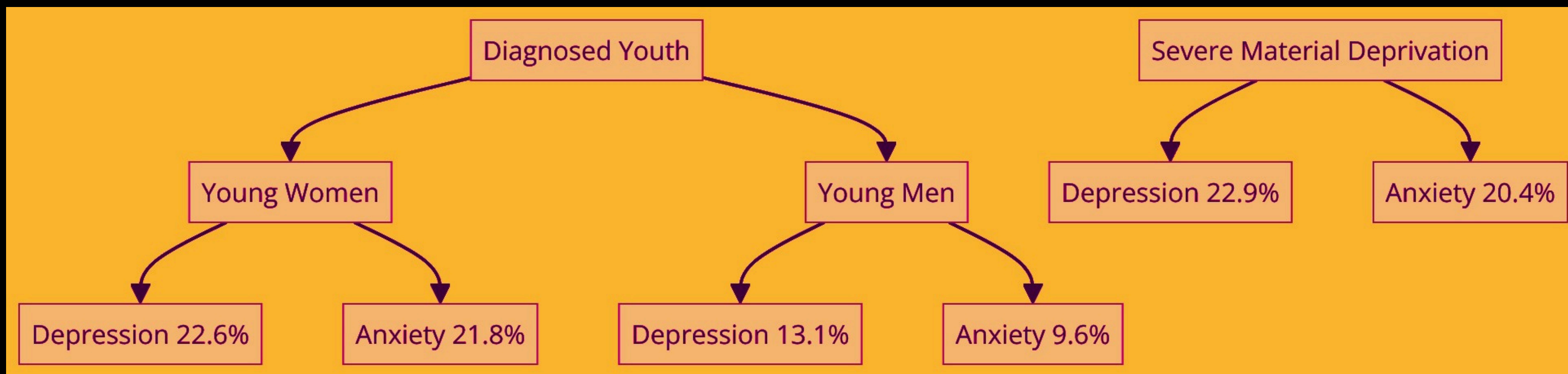
Μυθοπλασία για να αντιμετωπίσει
την πραγματικότητα



Συναισθηματική ώθηση και
μεταιχμιακός συντονισμός

Βγείτε έξω, εξερευνήστε και εκθέστε







Co-funded by
the European Union

ΑΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΙΖΕΙ ΚΑΛΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ ΖΗΤΗΣΕ

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΑΛΛΟ ΕΙΔΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Βισλάβα Σιμπόρσκα: Τίποτα Δύο Φορές
Τίποτα δεν συμβαίνει δύο φορές, ούτε
θα συμβεί ποτέ. Για αυτόν τον λόγο,
γεννηθήκαμε χωρίς επάρκεια, και όλοι
θα πεθάνουμε χωρίς ρουτίνα. Ακόμα κι
αν είμαστε οι πιο αμβλείς μαθητές στο
σχολείο αυτού του κόσμου, ποτέ δεν
θα διστάσουμε να επαναλάβουμε έναν
μόνο χειμώνα ή καλοκαίρι. Καμία μέρα
δεν θα επαναληφθεί. Δεν υπάρχουν
δύο παρόμοιες νύχτες, δύο ίδια φιλιά,
δύο ισότιμα βλέμματα στα μάτια
κάποιου.



Μπορεί να βλέπουμε τα πάντα σε
αποχρώσεις του γκρι —ή του πίσσας
μαύρου— όταν αντιμετωπίζουμε ένα
κρίσιμο σημείο ή μια καταστροφική
ασθένεια, αλλά πρέπει να αγωνιστούμε για
να μην χαθούμε στη λεωφόρο των
σπασμένων ονείρων. Η ζωή δεν μετριέται
σε λεπτά, μετριέται σε στιγμές, έγραψε ο
Σκοτ Φιτζέραλντ, και αυτό είναι το μόνο
που πραγματικά έχουμε — στιγμές, καλές ή
κακές. Το πώς τις περνάμε εξαρτάται από
την εσωτερική μας δύναμη. Ο Κορτάσαρ το
αποτύπωσε στο Κουτσό: η ζωή βιώνεται
είτε μας αρέσει είτε όχι. Μερικές φορές,
όμως, οι σκιές είναι πολύ πυκνές για να τις
αντιμετωπίσουμε μόνοι μας, και τότε είναι
που πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια.



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





Co-funded by
the European Union

JANUS PERFORMANCES



Spargerea Tăcerii

Directed by Erika Domokos

Six lives unveil the brutal truth of adolescence,
which isn't so happy. Anxiety, pressures, violence
Stories resonate and stir. What do you do with
what you keep silent?



Birthday Party

Directed by Laurențiu Blaga

A collective exploration of the birthday as
a rite of passage, weaving affective memory.
Embodied present, and future longings.



PERSONA

Choreographer by Melina Nicolaidou

A dance about turbulent female puberty.
Choreographing hormones, validations, loves, losses.
A glimpse into the chaos and beauty of growing up.



Shards of Light

Choreographer by Cristina Olar (Iușan)

A Bodily journal of fragility. Memory and
after trauma. Intimate dance, through shadow
, silence, and the stubborn pursuit of light.



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





Co-funded by
the European Union

Φεστιβάλ Αυτοβιογραφικού Θεάτρου και Ψυχικής Υγείας Νέων

University of Arts of Targu Mures | JANUS Project | SOLIS srls | Fundația Professional | SHIPCON

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 ANPCDEF. Neither the European Union nor the ANPCDEF can be held responsible for them.
Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837

Photo: Cezar Buliga

Οργανώσαμε ένα θεατρικό φεστιβάλ με επίκεντρο την ψυχική υγεία και τους νέους. Όλες οι παραστάσεις ήταν αυτοβιογραφικές. Δουλέψαμε με πραγματικές ιστορίες, που δημιουργήθηκαν και παρουσιάστηκαν από νέους ανθρώπους με βάση τις δικές τους εμπειρίες.

Εκτός από τις μεμονωμένες αφίσες για κάθε έργο, δημιουργήσαμε μια γενική αφίσα για το φεστιβάλ και στο πλαίσιο του έργου JANUS, το οποίο υλοποιήθηκε σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Τεχνών του Τάργκου Μούρες και τους εταίρους της κοινοπραξίας: SOLIS srls, Fundația Professional και SHIPCON.

Επίσης, δημιουργήσαμε ένα έντυπο φυλλάδιο για το κοινό, όπου εξηγήσαμε το έργο, γιατί το κάναμε, τι στοχεύαμε να επιτύχουμε και γιατί αυτό το είδος θεάτρου αυτομυθοπλασίας έχει σημασία σε αυτό το πλαίσιο. Ετοιμάσαμε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο για το κοινό με πέντε ερωτήσεις κλίμακας (από 1 έως 5 «καθόλου» έως «εντελώς») και έναν κενό χώρο για να γράψουν, να σχεδιάσουν ή να εκφράσουν οτιδήποτε ήθελαν.

Δημιουργήσαμε μια φωτογράφιση και έναν χώρο συζήτησης μετά την παράσταση μετά από κάθε παράσταση. Επιπλέον, οργανώσαμε μια ανοιχτή συνάντηση με τα μέσα ενημέρωσης, τους καλλιτέχνες και τα μέλη της κοινοπραξίας σε μορφή café club, που πραγματοποιήθηκε στο φουαγιέ του θεάτρου.



Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





PROGRAMME

Monday, June 2, 2025, 7:00 PM
Professional Foundation, Târgu-Mureş, 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-Mureş, Romania
Guest Performance – Birthday Party
Coordinator: Prof. Laurențiu Blaga

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

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

Studio Theatre

 **2-5 June 7 pm**
 **6 Köteles Sámuel street, Târgu-Mureş**
 **Free Entrance**



JANUS



Co-funded by
the European Union

Fiction to Address Vulnerability With the Possibility of Resilience

ERASMUS PLUS
PROJECT NUMBER:2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837

TEAM

Festival coordinator: University of Arts
Project coordinator: Lia Codrina Conțiu

Technical Team of the University of Arts
Technical Director: Emil Mureşan
Light Technicians: Szász Endre, Kovács Attila
Sound Technicians: Strete Claudiu, Frunză Marius
Prop Technician: László József
Stagehand: Birta Ladislau.

**Creator and director of the
autobiographical theatre methodology:**
Domingo Ferrandis Facilitator: Ana María
Solís both from SOLIS SRLS, Italy



Autobiographical Theatre Festival

Directed by Domingo Ferrandis



ΓΙΑ JANUS

Το JANUS είναι ένα ευρωπαϊκό έργο που χρησιμοποιεί το Αυτοβιογραφικό Θέατρο για να κάνει ορατή την ψυχική υγεία των νέων, να ευαισθητοποιήσει και να αναπαραστήσει αυτό που είναι σιωπηλό. Η μυθοπλασία ως συναισθηματικό έναυσμα. Προσφέρουμε φωνή και σκηνή σε νέους ερμηνευτές για να δημιουργήσουν αφηγήσεις και χαρακτήρες που δίνουν μορφή στις αιτίες και τις συνέπειες της ψυχολογικής και συναισθηματικής δυστυχίας. Μια δημιουργική εμπειρία που ενώνει τη Ρουμανία, την Κύπρο και την Ιταλία μέσω τεσσάρων εταίρων αφοσιωμένων στον κοινωνικό και προσωπικό μετασχηματισμό.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ JANUS

University of Arts (Coordinator, Târgu-Mureș, Romania)
Partners
Professional Foundation (Târgu-Mureș, Romania)
ShipCon Limassol Ltd. (Limassol, Cyprus)
SOLIS SRLS (Modena, Italy)



Είμαστε μηχανισμοί επιθυμιών, περιορισμένοι από μια κουλτούρα, από συστήματα. Πρέπει να ενσωματωθείς, να γίνεις αποδεκτός, να προοδεύσεις, να θριαμβεύσεις. Και ο εαυτός απομακρύνεται από την αρμονία του. Θραύσματα ταυτότητας.

Το αυτοβιογραφικό θέατρο ως τέχνη kintsugi, κάνει τα σπασμένα μέρη ορατά ως μια ομορφιά ανθεκτικότητας.

Το ευθραυστότητα, οι αδυναμίες και οι ανάγκες σου απειλούνται, περιορίζονται, μολύνονται από τις ανάγκες των άλλων, από αυτό που προβάλλουν σε εσένα, από τις απαιτήσεις που σου επιβάλλονται. Σε ωθεί προς την αυτοεκμετάλλευση και την αυτοκατανάλωση, και μια επαναλαμβανόμενη αυτο-δυστυχία εγκαθίσταται μέσα σου.

Η αυτο-αφήγηση - αυτό που σου συμβαίνει παράλληλα με αυτό που φαντάζεσαι και προβάλλεις στο μέλλον - είναι σωματίδια νευροϊστοριών που διαμορφώνουν τους αστερισμούς της ψυχικής σου υγείας. Ποιος είσαι, πώς σχετίζεσαι και πώς συμπεριφέρεσαι.

Προσωπικές, ευφάνταστες ταινίες, με καταστροφικές σκηνές και ηττημένα ή δραματικά τέλη.

Νέοι, σε αυτοβιογραφικές σκηνικές συν-δημιουργίες εμπνευσμένες από τις ιστορίες τους, εκθέτουν αυτό που, μέσω της μυθοπλασίας, επιτρέπει την αναγνώριση αυτού που σας αποσταθεροποιεί ψυχικά με έναν σχεδόν παράλογο τρόπο. Και ως φυλή, μέσω της ζωντανής τέχνης, ας δημιουργήσουμε έναν μεταιχμιακό συγχρονισμό - εσείς, εγώ, όλοι μας - για να μεταβολίσουμε και να μιλήσουμε χωρίς ταμπού, χωρίς προκαταλήψεις ή στερεότυπα για τα βάσανα της συνείδησης.

Τι μας κάνει να νιώθουμε άσχημα; Τι μας ωθεί να κλειδωθούμε σε ένα δωμάτιο, στη φαντασία μας; Τι μας μετατρέπει σε πεισματάρηδες, θλιβερούς, ευερέθιστους και βίαιους; Γιατί καταλήγουμε να σκέφτουμε την αυτοκτονία; Από πού προέρχονται αυτοί οι αποσταθεροποιητές που καταστρέφουν την ψυχική μας αρμονία;

Είναι η αβεβαιότητα, η μοναξιά, η κακομεταχείριση, η οικονομία, το υπαρξιακό κενό, τα κοινωνικά δίκτυα, η απόρριψη, η αποτυχία, η απογοήτευση, η κατανάλωση ναρκωτικών, οι εθιστικές συμπεριφορές, η καταναλωτική πειθώ; Όλα αυτά και κανένα συγκεκριμένα;

Τοξίνες που μολύνουν τον νευρωνικό σας ζωμό με ακαθαρσίες από μικροτραύματα και επίμονες επιθυμίες. Βαριά υπολείμματα που εναποτίθενται στο ασυνείδητο.

Ας ασκήσουμε ψυχική υγιεινή. Ας κάνουμε θέατρο

Autobiographic THEATRE

WE ARE NOT MADE OF ATOMS, BUT OF PARTICLES OF STORIES

Το θέατρο, σαν κινητοσκόπιο, σας επιτρέπει να παρατηρήσετε την πραγματικότητα μέσα από το πρίσμα της μυθοπλασίας. Το θέατρο ως παλίμψηστο ξαναγράφει το παρελθόν και ό,τι σας έχει συμβεί, προκειμένου να να χτίσουν μια νέα ανθεκτική αφήγηση.

Το Αυτοβιογραφικό Θεατρικό Μοντέλο βασίζεται σε ιστορίες των ηθοποιών που έχουν μετατραπεί σε μυθοπλασία και περιλαμβάνει διάφορα στάδια: 1 Εμπιστοσύνη, 2 Ιστορίες, 3 Μεταγραφή, 4 Έρευνα, 5 Αφήγηση, 6 Αισθητική, 7 Θέατρο, 8 Συνέδριο, 9 Μετάδοση, 10 Διάδοση

Autobiographical Theater: the identity stage



Autobiographical theatre is a microscope to observe the brain: how it sees and tells history, how it relates with others.





SPARGEREA TăCERI



Spargerea Tăcerii (Σπάζοντας τη Σιωπή)

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 βάνουση 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 αυτό που καίει μέσα μπορεί τελικά 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 ανακινήσει.

Cast

Directed by Erika Domokos

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







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, οι οποίες αργότερα εμπλουτίστηκαν 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 προς 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.



Το να τους παρακολουθούμε να ζωντανεύουν τις ιστορίες τους στη σκηνή ήταν μια αξέχαστη εμπειρία, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για εμάς. Θέλαμε το έργο να είναι τόσο αυθεντικό όσο και οι ίδιοι οι συμμετέχοντες. Χάρη στη συμβολή τους, δημιουργήσαμε μια ατμόσφαιρα που αντανakλούσε την προσωπική και αυθεντική φύση των αφηγήσεών τους.

Η σύνδεση με το κοινό είναι, για τους συμμετέχοντες, μια επικύρωση των ιστοριών τους, ενώ τα μέλη του κοινού μοιράστηκαν πόσο βαθιά συγκινήθηκαν ή πώς ένιωσαν σε συγκεκριμένες στιγμές. Οι έξι νέοι από τη Θεατρική Λέσχη Ραρίου υπενθύμισαν σε όλους ότι οι ιστορίες έχουν τη δύναμη να εμπνέουν πέρα από κάθε σκηνή. Δημιουργούν ηχητικά κύματα, συνδέοντας τους ανθρώπους με τρόπους που δεν μπορούμε πάντα να προβλέψουμε. Η εξάπλωση και η επιτυχία στο κοινό οφείλεται αποκλειστικά σε αυτούς τους έξι νέους, ηλικίας 16 και 17 ετών. Αξίζει να τονιστεί ο εξέχων ρόλος της καλλιτεχνικής διευθύντριας Έρικα Δομοκού, καλλιτέχνιδας του Εθνικού Θεάτρου, και η συμβολή του Επαγγελματικού Ιδρύματος, το οποίο εκπροσωπείται από την Άντζελα Κοτοάρα, το οποίο διοργάνωσε αυτήν την εκδήλωση.

By Angela Cotoara



BIRTHDAY PARTY

συλλογική δημιουργία

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

Συντονιστής: καθηγητής Laurențiu Blaga

Εθνική Σχολή Καλών Τεχνών Târgu-Mureș - Τμήμα Υποκριτικής

Το PARTI GENEΘΛΙΩΝ είναι το αποτέλεσμα ενός εργαστηρίου θεατρικής επινόησης που αναπτύχθηκε κατά την περίοδο Φεβρουαρίου - Μαΐου 2025 στο πλαίσιο των μαθημάτων υποκριτικής τέχνης με τη συμμετοχή μαθητών της XI 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.

Αριθμός Έργου: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837







PERSONA

A dance piece about turbulent female puberty.

Η Μεταμόρφωση του Εφήβου

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 εκτοξεύσετε 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.

Μερικά κορίτσια παλεύουν με το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών: υπερβολική ποσότητα ανδρογόνων, ακανόνιστη περίοδος, ακμή. Άλλα αντιμετωπίζουν πρόωρη ή καθυστερημένη εφηβεία. Η καθεμία από εμάς παλεύει με απρόβλεπτες εναλλαγές της διάθεσης σε αυτό το συναισθηματικό τρενάκι του λούνα παρκ, με τους νευροδιαβιβαστές να εκτοξεύονται και να καταρρέουν ανεξέλεγκτα.

Η υπερσεξουαλικοποίηση και η υπερβολική έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν ένα βάνουσο 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.



Στο σπίτι, οι γονείς σου παλεύουν με το δικό τους χάος: διαζύγια, οικονομικές δυσκολίες ή απλώς δεν ξέρουν τι να κάνουν μαζί σου. Ίσως δεν μίλησαν ποτέ για τη σεξουαλικότητα - η ντροπή ή η κουλτούρα κράτησαν τη γλώσσα τους. Η εξέγερση αναδύεται ως επιβίωση, ένας τρόπος να πεις: «Αρχίζω να είμαι ο εαυτός μου». Αλλάζεις στυλ κάθε μήνα, αλλάζεις αστικές φυλές, αντιμετωπίζεις δασκάλους και γονείς. Αναζητάς μια αυθεντική εκδοχή ενώ όλοι περιμένουν την κόρη-πρότυπο, την τέλεια μαθήτρια, την ιδανική φίλη.

Κάποιοι αναπτύσσουν διατροφικές διαταραχές αναζητώντας τον έλεγχο. Άλλοι πέφτουν σε άγχος ή κατάθλιψη. Πολλοί νιώθουν χαμένοι σε μια σπείρα. Στιγμές ομορφιάς και μέρες που θέλεις να πεθάνεις.

Εδώ, πέντε χορευτές έχουν σφυρηλατήσει κάτι εξαιρετικό: μεταμορφώνοντας αυτό το συνονθύλευμα ορμονών, αλλαγών και εμπειριών σε κίνηση... σε χορογραφία που απελευθερώνει με μανία τη φύση μας.

Για τα κορίτσια στο κοινό, ελπίζουμε να αποκαλύψει την αλήθεια. Κατανοούν ότι οι εμπειρίες τους έχουν σημασία, ότι η ιστορία τους αξίζει να ειπωθεί και ότι αυτό που τους συμβαίνει είναι γνήσιο - και συμβαίνει σε όλους μας. Για τα αγόρια, να νιώσουν έναν κόσμο που παρεξηγούν. Να κατανοήσουν εκείνη τη φίλη της οποίας οι διαθέσεις αλλάζουν, εκείνη την αδερφή που κλαίει, εκείνη την κοπέλα που είναι κάτι περισσότερο από μια ιδιοτροπία. Για τους ενήλικες, μια υπενθύμιση ότι η γυναικεία εφηβεία απαιτεί πραγματικό σεβασμό και υποστήριξη. Ότι πίσω από κάθε «εφηβικό δράμα» κρύβεται μια επική μεταμόρφωση. Όλες μας υπήρξαμε αυτό το κορίτσι, χαμένο ανάμεσα σε δύο κόσμους, που προσπαθούσαμε να αποκρυπτογραφήσουμε ποιοι είμαστε ενώ ο κόσμος μας υπαγορεύει ποιοι πρέπει να είμαστε. Βλέποντάς το μέσα από τον χορό, με ρυθμό και ομορφιά, απελευθερώνουμε εκείνα τα χρόνια όπου όλα φαινόταν ζωή ή θάνατος. Γιατί ήταν.

ΕΚΜΑΓΕΙΟ:

Choreography by Melina Nicolaidou

Marieleni Demosthenous

Paola Sawidou

Melina Ioannidou

Irene Leontiou



SHARDS OF LIGHT



Cast:

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 and choreography – Cristina Iușan (Olar)
Project coordinator – Lia Codrina Conțiu
Video design – Paul Beică
Photo credit – Raul Blaga
Poster design – Alexandra Conțiu

Vlad Grecu Lighting
Szász Endre – Lighting Technician
Strete Claudiu – Sound Technician
László József Props Technician
Birta Ladislau Stagehand



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 ANPCDEF. Neither the European Union nor the ANPCDEF can be held responsible for them.
Project number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



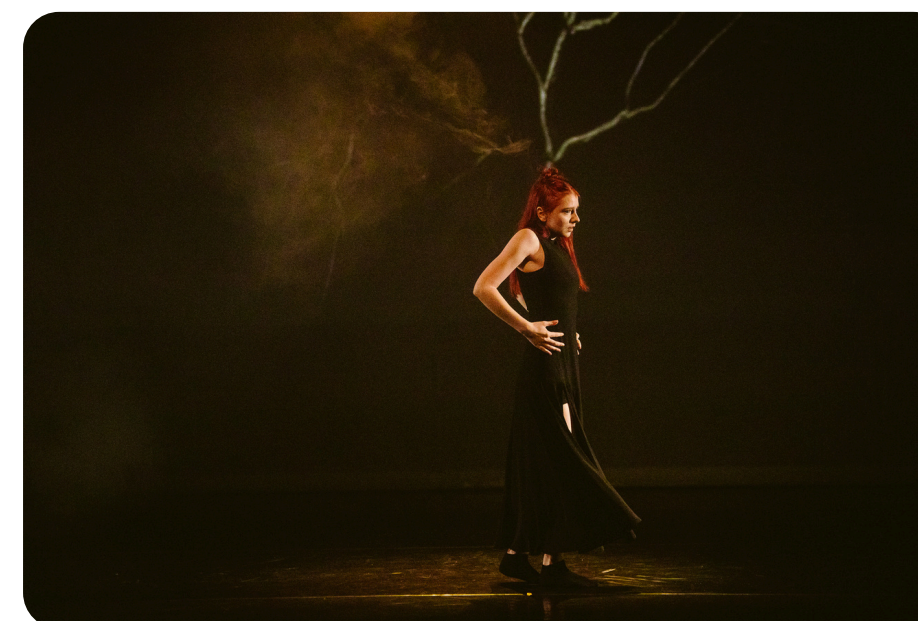
Πρόκειται για ένα έργο που αφορά την αποδοχή της ευαλωτότητας, την εύρεση δύναμης μέσα στην ευθραυστότητα και την αργή, αποφασιστική πράξη ανοικοδόμησης της ισορροπίας - ακόμη και στις πιο σκοτεινές εποχές της ζωής. Στοιχεία πολυμέσων χρησιμοποιούνται σε όλη την έκταση, εμβαθύνοντας το συναισθηματικό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

CAST:

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 and choreography – Cristina Iușan (Olar)
Project coordinator – Lia Codrina Conțiu
Video design – Paul Beică
Photo credit – Raul Blaga
Poster design – Alexandra Conțiu

Lighting – Vlad Grecu
Lighting Technician – Szász Endre
Sound Technician – Strete Claudiu
Props Technician – László József
Stagehand – Birta Ladislau



Η παράσταση Shards of Light ξεκίνησε με τα εννέα βήματα του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου.

Από την αρχή κιόλας, το έργο μας βασιζόταν στην προσωπική αλήθεια. Μέσα από μια σειρά εργαστηρίων, δημιουργήσαμε έναν ασφαλή χώρο για την ευαλωτότητα—όπου οι ερμηνευτές μπορούσαν να βγουν πέρα από την επιφάνεια, να ακούσουν τις εσωτερικές τους φωνές και να αφήσουν αυτές τις φωνές να διαμορφώσουν την κίνηση. 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, εμβαθύνουμε 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 αντανakλούν διαφορετικές αποχρώσεις του εαυτού. Σιγά σιγά, άρχισαν να συνδέονται, σαν ένα μωσαϊκό από ιστορίες που περιμένουν να ειπωθούν. Αυτό είναι ένα έργο για την αγκαλιά της ευαλωτότητας, για την εύρεση δύναμης στην ευθραυστότητα και για την αργή, αποφασιστική πράξη ανοικοδόμησης της ισορροπίας -ακόμα 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 πάνω σε βαθιά ενδοσκοπικές στιγμές, ξεδιπλώνεται ως ένα ζωντανό ημερολόγιο μιας εσωτερικής οδύσσειας. Όπου οι λέξεις υστερούν, το σώμα βρίσκει τη φωνή του.

Τα θέματα που εξερευνώνται - μοναξιά, απελπισία, αντιπαράθεση με τον εαυτό και το παρελθόν - συνυφαίνονται με αναμνήσεις παιδικής ηλικίας, απόκρυψη, φόβο και μια ανήσυχη αναζήτηση νοήματος. Συναντάμε εσωτερικούς δαίμονες, επώδυνες σιωπές, αόρατους φόβους και κενό που πονάει. Αναζητούμε απαντήσεις στο τρέμουλο του σώματος, στις παύσεις, στον αμφιταλαντευόμενο ρυθμό μιας καρδιάς που μαθαίνει να χτυπά ξανά.

Μέσω της θεραπείας, της μνήμης και του θάρρους να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας, καθίσταται δυνατή μια εύθραυστη αλλά ουσιαστική επιστροφή στον εαυτό μας - ένα ήσυχο, φωτεινό ταξίδι πίσω στο φως.

Οι 13 ηθοποιοί-ερμηνευτές ανεβαίνουν στη σκηνή για να μοιραστούν μια σπλαχνική πάλη με την απουσία, το τραύμα και το άγχος - μια συλλογική εξομολόγηση για τη δύναμη της ευαλωτότητας και την πιθανότητα αλλαγής. Πάνω απ' όλα, όμως, αυτή είναι μια παράσταση για την ελπίδα. Για το θάρρος που χρειάζεται για να κοιτάξεις σε έναν σπασμένο καθρέφτη και να πεις: «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.

Choreographer: Cristina Olar (Iușan)



Αυτοβιογραφικό Θέατρο: Γιατί το Σώμα ως Πρωταγωνιστής;

Επιλέξαμε τον χορό και το σωματικό θέατρο για αυτοβιογραφικά έργα πάνω στις ψυχολογικές προκλήσεις των νέων και για να διαμορφώσουμε τις αφηγήσεις μας. Η κίνηση, η χειρονομία και η πλαστικότητα (η οπτική μορφή της σκηνής) προσφέρουν αυτό που οι λέξεις δεν μπορούν. Υπάρχουν πόνοι, φόβοι, εσωτερικοί κόμποι που η λεκτική γλώσσα καταπίνει, οι οποίοι δεν βρίσκουν διέξοδο.

«Ένας κόσμος ξεχωριστός μέσα στον κόσμο»—το φράκταλ φύλλωμα από το οποίο προκύπτουν άλλες αυτοβιογραφικές θεατρικές παραγωγές. Επιβεβαιώσαμε ότι το σώμα, τόσο στη δημιουργία χαρακτήρων όσο και στη σύνθεση της πλοκής, των σχέσεων και των μηνυμάτων, ήταν το καλύτερο αφηγηματικό μας νήμα. Για άτομα για τα οποία η ομιλία και η απομνημόνευση ήταν δύσκολες, παρατηρήσαμε ότι οι χορογραφίες και οι ψυχολογικές δράσεις εσωτερικεύονταν καλύτερα και ήταν πιο κοντά στον κόσμο τους, εμποτίζοντας την ιστορία με μια σωματικότητα, φυσικότητα και ειλικρινή οργάνωση που τρομοκράτησε και συγκίνησε ταυτόχρονα το κοινό.



Εργαστήρια εξερεύνησης

Κίνηση, χορός, θέατρο

Φάσεις Εκπαίδευσης και Εφαρμογή Τεχνικών

Η μεθοδολογία JANUS είναι δομημένη σε φάσεις και αναπτύχθηκε σε διάφορες κινητικότητες:

Φάση 1: Σφυρηλατώντας το Ενσωματωμένο Εργαλείο στους Σκηνοθέτες

Οι αρχικές κινητικότητες χρησίμευσαν ως καταφύγια διαμονής για τους επίδοξους σκηνοθέτες. Εδώ, βίωσαν εντατική σωματική άσκηση στο σώμα τους. Στόχος: να αφομοιώσουν τη μεθοδολογία σε σπλαχνικό επίπεδο, ώστε στη συνέχεια να μπορέσουν να εφαρμόσουν τις αρχικές φάσεις του Αυτοβιογραφικού Θεάτρου με τις ομάδες τους στις αντίστοιχες χώρες τους: Εμπιστοσύνη, Μεταγραφή και Έρευνα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, εφαρμόσαμε τις ακόλουθες πρακτικές για να διαμορφώσουμε την εκφραστική τους ικανότητα:

Τεχνική Απελευθέρωσης Skinner (SRT): Για εμάς, η SRT είναι η απελευθέρωση μέσω μεταφοράς. Χρησιμοποιούμε καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση για να απελευθερώσουμε τις εντάσεις και να διευρύνουμε το εκφραστικό εύρος. Εξερευνούμε πώς το σώμα παραδίδεται στο βάρος και τη βαρύτητα, δημιουργώντας αβίαστη κίνηση. Μέσω της εργασίας στο πάτωμα και της διακριτικής επαφής, αναζητούμε ριζική αυθεντικότητα, αποβάλλοντας σωματικά και συναισθηματικά μπλοκαρίσματα..

Αργός Ρυθμός (Shogo Ota): Η βραδύτητα είναι μια πύλη. Δουλεύουμε με εξαιρετικά επιβραδυνόμενη κίνηση για να εμβαθύνουμε την εσωτερική αντίληψη και παρουσία. Ακούμε το περιβάλλον, την αναπνοή μας και το λεπτό σωματικό βάρος, αντιστεκόμενοι στην αδράνεια. Αυτό επιτρέπει στην εσωτερική πραγματικότητα να αναδυθεί με μοναδική ένταση, αποκαλύπτοντας οικεία στρώματα βιωμένης εμπειρίας.

Αυτοσχεδιασμός Επαφής (Steve Paxton): Πρόκειται για κιναισθητική συζήτηση. Από τη σωματική επαφή, εξερευνούμε την αυθόρμητη κίνηση, το κοινό βάρος και την ακρόαση του συντρόφου μας. Οι πτώσεις, οι ανακάμψεις και η συνεχής ρευστότητα από το κέντρο του σώματος μας επιτρέπουν να ανακαλύψουμε αυθεντικές αντιδράσεις στην αλληλεπίδραση, αποκαλύπτοντας σχεσιακές δυναμικές επί σκηνής.

Απόψεις (Mary Overlie, Anne Bogart): Αυτές είναι οι παράμετροι του αυτοσχεδιασμού.

Χρησιμοποιούμε αυτές τις οπτικές γωνίες του χρόνου (τέμπο, διάρκεια, κιναισθητική απόκριση, επανάληψη) και του χώρου (σχήμα, χειρονομία, αρχιτεκτονική, χωρική σχέση, τοπογραφία) ως λεξιλόγιο για τη σύνθεση. Αυτό επιτρέπει στους σκηνοθέτες να οργανώνουν το συναισθηματικό χάος σε σαφείς και ουσιαστικές σκηνές, δίνοντας έναν ορατό σκελετό στο αόρατο και ενθαρρύνοντας την αυθόρμητη δημιουργία.

Κίνηση και Οκτώ Προσπάθειες του Λάμπαν (Ρούντολφ Λάμπαν): Με τον Λάμπαν, η κίνηση είναι μια ενεργητική γλώσσα. Αναλύουμε τη δράση στις ιδιότητές της, όπως το βάρος, ο χρόνος, ο χώρος και η ροή. Οι σκηνοθέτες μαθαίνουν να «διαβάζουν» και να «γράφουν» την κίνηση, χρησιμοποιώντας τις Οκτώ Προσπάθειες (γροθιά, κόψιμο, ταμπονάρισμα, κίνηση, πίεση, στύψιμο, ολίσθηση, πλεύση) για να κατασκευάσουν ακολουθίες που μεταδίδουν προθέσεις και συναισθήματα με εκπληκτική σαφήνεια, εμποτίζοντας κάθε χειρονομία με αποχρώσεις.

Σωματικές Δράσεις (Μιχαήλ Τσέχωφ): Μετασχηματίζουμε την ψυχολογία σε χειρονομία. Ξεκινώντας από μια εσωτερική ποιότητα ή ένα αρχέτυπο, οι σκηνοθέτες ενσαρκώνουν σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις. Το σώμα γίνεται άμεσος πομπός του ψυχικού σύμπαντος του χαρακτήρα, επιτρέποντας στη συναισθηματική αλήθεια να εκδηλωθεί χωρίς αποκλειστική εξάρτηση από τις λέξεις.

Σωματική Αφήγηση (Συμπλοκή, Φρενέρης Συνέλευση): Πρόκειται για αφήγηση μέσα από το σώμα. Εξερευνούμε πώς χτίζεται η ιστορία μέσα από τη σωματική δράση, την ομαδική εργασία και τη συλλογική δημιουργία. Αυτή η επιρροή μας επιτρέπει να δημιουργούμε δυναμικές εικόνες και εκφραστικές σκηνές όπου το σώμα όχι μόνο συμπληρώνει αλλά μερικές φορές αντικαθιστά τις λέξεις, προσδίδοντας στην αφήγηση κινηματογραφική θεατρικότητα και σπλαχνικό συναισθηματικό αντίκτυπο.

Φάση 2: Αφήγηση και Αισθητική – Από την Πραγματικότητα στη Σκηνική Μυθοπλασία

Στη συνέχεια, ξανασυναντήθηκα με την συντονίστρια Ana María Solís για να συμμετάσχω σε νέες οικιστικές κατασκηνώσεις. Αυτή τη φορά, μας συνόδευσαν οι σκηνοθέτες και οι συμμετέχοντες που βρίσκονταν ήδη στη φάση της μετάφρασης της πραγματικότητας σε μυθοπλασία – δηλαδή, Αφήγηση και Αισθητική. Ο ρόλος μας ήταν να υποστηρίξουμε τους σκηνοθέτες σε αυτή τη διαδικασία δημιουργίας μυθοπλαστικών έργων. Εδώ, αρχίσαμε να εισάγουμε προηγμένες μυθοπλαστικές αφηγήσεις, πιο συγκεκριμένες τεχνικές υποκριτικής, όπως η εργασία με αρχέτυπα και η σύνθεση χαρακτήρων, η χορογραφική ανάπτυξη και η κατασκευή καθηλωτικών ατμοσφαιρών. Όλα αυτά συνδυάστηκαν με βιντεοτέχνη και αντικείμενα για να δημιουργηθούν σκηνικά σύνολα που συναρμολογήθηκαν, αφαιρέθηκαν, γυαλίστηκαν και προστέθηκαν στοιχεία, βελτιώνοντας έτσι την τελική παράσταση.

Το Παράπλευρο: Μια Σκηνική Εμπιστοσύνη

Στα πιο κειμενικά και αφηγηματικά θεατρικά μας έργα, οι σκηνοθέτες χρησιμοποίησαν το παράπλευρο ως θεμελιώδη πυλώνα. Είναι σαν ο χαρακτήρας να μιλάει στον εαυτό του, αλλά στην πραγματικότητα, μοιράζεται τις πιο προσωπικές του σκέψεις με το κοινό, σπάζοντας τον θεατρικό «τέταρτο τοίχο».

Ο χαρακτήρας, απευθυνόμενος στο προσκήνιο, επιδιώκει να δημιουργήσει οικειότητα με το κοινό, σαν κάποιος που αποκαλύπτει ένα μυστικό. Εν τω μεταξύ, οι άλλοι χαρακτήρες μπορεί να παραμένουν παγωμένοι, εκτός εστίασης ή να συνεχίζουν με τις ρουτίνες τους, αναδεικνύοντας την αποκλειστικότητα αυτής της σύνδεσης. Αυτή η αποκάλυψη σκέψεων, φορτωμένων με συναισθήματα, προθέσεις ή κρίσεις, επιτρέπει στον χαρακτήρα να ομολογήσει την ιστορία του σε σχέση με ένα παρελθόν, ένα πρόβλημα ή κάτι που πρέπει να αποκαλύψει, αλλά δεν τολμά να πει στους γύρω χαρακτήρες - είτε πρόκειται για γονείς, συντρόφους είτε για φίλους. Είναι ο χώρος για να πει: «Κακοποιήθηκα», «Έχω ενοχλητικές σκέψεις», «Νιώθω εντελώς χαμένος» ή «Μου λείπει τόσο πολύ το παρελθόν μου που δεν μπορώ να ζήσω στο παρόν». Αυτή η ομολογία του χαρακτήρα στο κοινό τον καθιστά συνένοχο σε ένα μυστικό, και μπορεί κανείς σχεδόν να ακούσει, από το σκοτάδι των πάγκων, φωνές που τον παροτρύνουν να μιλήσει, να ζητήσει βοήθεια, να βρει το θάρρος να πει, «αυτό μου συμβαίνει».

Το να σπάσουμε τον τέταρτο τοίχο στο πλαίσιο των ψυχολογικών παθήσεων είναι, στην πραγματικότητα, θεμελιώδες. Στην παράστασή μας "Silencio" (Σιωπή), η οποία ασχολείται με τις ψυχολογικές συνέπειες της έμφυλης βίας μέσω αυτοβιογραφικού θεάτρου, αυτή η τεχνική ήταν αποκαλυπτική. Κάναμε το κοινό ενεργό μέρος της πατριαρχικής κακοποίησης και βίας: οι θεατές κατέβαιναν στη σκηνή και κρατούσαν τα νήματα που σχημάτιζαν έναν ιστό όπου παγιδεύονταν οι γυναίκες. Στην τελική πράξη, οι χαρακτήρες μιλούσαν και τραγουδούσαν από τις θέσεις του αμφιθεάτρου, και το κοινό, πλέον μόνο του στη σκηνή, άκουγε απευθείας, αλλάζοντας ρόλους και νιώθοντας ότι το μήνυμα ήταν προσωπικό και αναπόφευκτο.

Σε ένα άλλο από τα έργα μας, το «Culinary», η εμπειρία του κοινού ανυψώθηκε σε ένα πολυαισθητηριακό επίπεδο παντρεύοντας το θέατρο και την κουζίνα. Οι συμμετέχοντες έγιναν μια ομάδα θαμώνων που κυριολεκτικά καταβρόχθισαν τις ιστορίες. Καθώς απολάμβαναν κάθε πιάτο, ο χαρακτήρας ομολογούσε τη στενή σύνδεση μεταξύ της γεύσης και της δικής του βιωματικής εμπειρίας της μετανάστευσης, του πόνου της εγκατάλειψης του σπιτιού του.

Πριν από κάθε μπουκιά, στους θαμώνες δινόταν ένα κύριο συστατικό για να το αγγίξουν, να το μυρίσουν και να το γευτούν. Αυτή η πράξη, που θυμίζει το περίφημο φαινόμενο μαντλέν του Προυστ, τους έκανε συμμετόχους σε αυτόν τον ομφάλιο λώρο που συνδέει το φαγητό με την παιδική ηλικία και τις ρίζες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο κάθε άτομο μακριά από την οικογένειά του κουβαλάει πάντα μαζί του τις γεύσεις του σπιτιού. Τρώγοντας δίπλα στους χαρακτήρες και μαθαίνοντας άμεσα τη φρίκη του πολέμου, τη βία, την πείνα και την επείγουσα ανάγκη της φυγής, η μετανάστευση έπαψε να είναι μακρινή είδηση. Μετατράπηκε σε μια πράξη εξομολόγησης και σεβασμού, μια κοινή εμπειρία που ξεπερνούσε την απλή παρατήρηση.

Ερευνα

I've Spent Thirty Years Studying the Brain—From the Stage, Not the Inside

Έχω περάσει τριάντα χρόνια μελετώντας τον εγκέφαλο, όχι εκ των έσω —τη νευροβιολογία ή τα νευρωνικά του κυκλώματα— αλλά μέσα από τη σωματικότητα της σκηνής και της ζωντανής μυθοπλασίας. Βλέπω αυτούς τους νευρώνες ως υποκειμενικούς, διυποκειμενικούς και ενδουποκειμενικούς. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, έχω συνεργαστεί με ανθρώπους από εντελώς διαφορετικές γωνιές του κόσμου —ο καθένας με μοναδικές κοσμοθεωρίες, πολιτισμούς, θρησκείες και αντιλήψεις για την ύπαρξη— αντιμετωπίζοντας ένα ευρύ φάσμα περιστάσεων, συγκρούσεων και ιστοριών ζωής. Έχω ανακαλύψει ότι πέρα από αυτό που κληρονομείται, διδάσκεται ή προσηλυτίζεται, όταν αφαιρείς τα κοινωνικά στρώματα, οι ουσίες που συντηρούν την ευημερία είναι βαθιά συνηθισμένες. Στον πυρήνα της, η ευημερία συνίσταται στην αποφυγή του πόνου: κανείς δεν λαχταρά τον πόνο ή την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Για να ευδοκιμήσει, ένα άτομο πρέπει να αισθάνεται ότι το φροντίζουν, το αγαπούν, το σέβονται, το είναι χρήσιμο — και να επιτύχει εσωτερική ηρεμία, ένα σπίτι, το να ανήκει κάπου, την ικανότητα να απελευθερώνεται από το παρελθόν και την ικανότητα να αντιμετωπίζει την αβεβαιότητα και το μέλλον. Εσύ, εγώ, ο καθένας κουβαλάει ένα παρελθόν — άλλοτε νοσταλγικό, άλλοτε πόνο. Αυτό το βάρος βαραίνει το παρόν, διαστρεβλώνοντας ό,τι βιώνουμε, διαστρεβλώνοντας ό,τι μας περιμένει, ενσταλάζοντας φόβο για το μέλλον, χρωματίζοντας προσωπικότητες με αποχρώσεις μίσους, φόβου, ευθραυστότητας. Από αυτή την κατανόηση, γεννήθηκε η μεθοδολογία του αυτοβιογραφικού θεάτρου.

Δεν ξύπνησα ένα πρωί και είπα «Θα δημιουργήσω μια νέα θεατρική μεθοδολογία». Όχι — οι μεθοδολογίες προκύπτουν από την αναγκαιότητα. Είχα ήδη συνεργαστεί με την Jo Salas και το Playback Theatre των Jonathan Fox, όπου το κοινό αφηγείται την ιστορία του και οι ηθοποιοί — και ένας μουσικός— την τιμούν μέσω του αυτοσχεδιασμού. Επίσης, βασίστηκα στο Theatre of the Oppressed του Augusto Boal, το μοντέλο «θεατή-μάρτυρα», όπου το κοινό σταματά να είναι παθητικό και γίνεται θεατής-ηθοποιός: κάποιος που μπορεί να παρέμβει, να μιλήσει, ακόμη και να ερμηνεύσει. Στη δική μας εκδοχή, ο πρωταγωνιστής δεν απευθύνεται απευθείας στο κοινό — αφηγείται μια μυθοπλασία εμπνευσμένη από την προσωπική ιστορία κάποιου. Μετά το τέλος της παράστασης, ανοίγουμε μια συζήτηση με το κοινό, έτσι ώστε αυτό που το συγκίνησε να μην παρασυρθεί, αλλά να κοινοποιηθεί και να επεξεργαστεί.

Μέσα από αυτές τις εμπειρίες και τις παρατηρήσεις συνειδητοποίησα την ανάγκη να φέρω στη σκηνή φωνές που συνήθως δεν ακούγονται ή είναι αόρατες - τις επείγουσες ανάγκες τους σε κοινότητες όπου εξαφανίσεις, δολοφονίες, προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας, φυλακισμένα άτομα με διπλές διαγνώσεις, βία λόγω φύλου, βία ΛΟΑΤΚΙ και αμέτρητοι άλλοι αόρατοι καθημερινοί αγώνες επηρεάζουν τεράστιους πληθυσμούς: από την πολυπολιτισμικότητα έως την κλιματική αλλαγή και την εκμετάλλευση.

Με κάλεσαν να σκηνοθετήσω το έργο *Pedro y el capitán*, το μοναδικό θεατρικό έργο του Mario Benedetti, στο Festival Diez Sentidos στη Βαλένθια. Αυτή η έκδοση είχε τον τίτλο «Θηρία», αναφερόμενη στα διεστραμμένα πλάσματα που κατοικούν μέσα μας. Οι διοργανωτές του φεστιβάλ μου ζήτησαν επίσης να δημιουργήσω ένα έργο ζωντανής τέχνης με την ΜΚΟ ÁMBIT, η οποία υποστηρίζει πρώην φυλακισμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, διπλή παθολογία, αστεγία και άλλες δυσκολίες. Μαζί, δημιουργήσαμε το *Un mundo aparte adentro del mundo*, ένα δυστοπικό μέρος που ζει κανείς μέσα στην πόλη - κρυμμένο από την υπόλοιπη κοινωνία, αλλά οδυνηρά πραγματικό. Αλλά κανείς δεν θέλει να το παραδεχτεί.

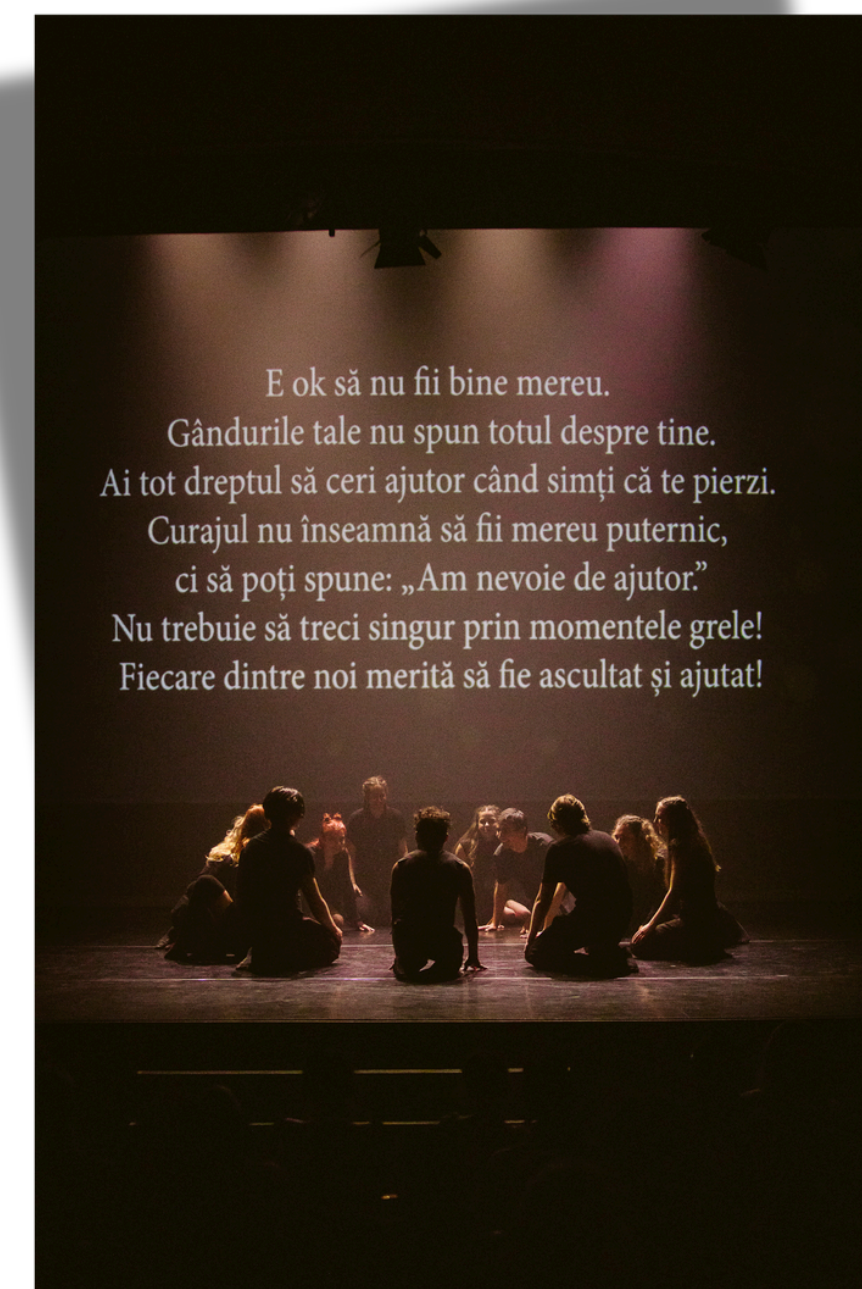
Αυτό το έργο δεν θα μπορούσε να τελειώσει εκεί. Με χρηματοδότηση από το Erasmus, αναπαράγαμε την εμπειρία σε έξι χώρες με διαφορετικές ομάδες — και τα αποτελέσματα, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για το κοινό, ήταν αποκαλυπτικά. Μαζί με την Ana María Solís, αποφασίσαμε να συνεχίσουμε να την επεκτείνουμε. Τώρα, ο στόχος είναι να εκπαιδεύσουμε επαγγελματίες ώστε να δημιουργούν τις δικές τους παραγωγές. Η ιδέα είναι να ενδυναμώσουμε πέρα από εμένα — να επιτρέψουμε σε αυτή τη μεθοδολογία να γίνει ένα ρίζωμα που εξαπλώνεται σε όλες τις κατευθύνσεις και περιστάσεις, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το ισχυρό θεατρικό πόρο.

Το αποκαλώ αμφίδρομη μέθοδο δραματοθεραπείας και αυτοβιογραφικού θεάτρου, επειδή η δραματοθεραπεία —μέσω των εκφραστικών τεχνών— συνδέει τα πρώιμα στάδια του αυτοβιογραφικού θεάτρου (εμπιστοσύνη, προσωπική ιστορία, αφήγηση) και αρχίζει να εργάζεται με άτομα ή ομάδες, προτού το μεταφέρει στη σκηνή και στην κοινωνία. Γιατί Ιανός; Το διπρόσωπο κεφάλι του συμβολίζει το να κοιτάς ταυτόχρονα προς το παρελθόν και το μέλλον. Αντιπροσωπεύει κατώφλια, μεταβάσεις, αρχές που σφυρηλατούνται μέσα στην ανάμνηση. Γι' αυτό και ο Ιούνιος φέρει το όνομά του. Ο Ιανός ενσαρκώνει επίσης τη δυαδικότητα μέσα σου: την ικανότητα να αγαπάς και να μισείς, να χαϊδεύεις και να καταστρέφεις, να δημιουργείς ζωή και να την αρπάζεις - και, το πιο τρομακτικό, την ικανότητα να κρατάς και τις δύο δυνατότητες μέσα σου. Και η πιο οδυνηρή αλήθεια είναι ότι μπορείς να κατοικείς αυτές τις αντιφάσεις ταυτόχρονα.

Ζούμε σε ταραγμένους καιρούς — η κλιματική αλλαγή, οι πόλεμοι, η ανισότητα πηγάζουν από μια κοινή πηγή: τη ματαιοδοξία, την αλαζονεία, την ανοησία. Είναι πιο εύκολο να το παρατηρήσει κανείς στους άλλους παρά στον εαυτό του. Το βλέπουμε στους πολιτικούς που προωθούν το μίσος, τον εγωισμό, τα προνόμια σε έναν κόσμο όπου «η γύμνια του αυτοκράτορα παραμένει αόρατη». Οι Έλληνες το κατάλαβαν αυτό. Στην Ελλάδα, γενέτειρα της πολιτικής, της ιατρικής, της φιλοσοφίας, όπου ο μύθος ενσαρκώθηκε στο θέατρο για να αποκαλύψει την αθηναϊκή ψυχολογία, χρησιμοποιήθηκαν δύο μάσκες - η κωμωδία και η τραγωδία - που ενσαρκώνονται στον Δημόκριτο, ο οποίος γελάει με την ανθρώπινη ανοησία και παραλογισμό, χλευάζοντας τις διαταραχές, τα ελαττώματα, τις διαστροφές μας· και στον Ηράκλειτο, ο οποίος κλαίει για την ίδια ηλιθιότητα, αντιπροσωπεύοντας την αδικία, τη σκληρότητα και τη βαρβαρότητα. Ο Ιανός αντανakλά αυτή την ανοησία, αυτή την ανικανότητα που εξαπολύει τόσα πολλά κακά. Κάποιος είπε κάποτε: «Προτιμώ έναν έξυπνο κακό από χιλιάδες ανόητους, γιατί χωρίς ανόητους δεν θα μπορούσε ποτέ να κυβερνήσει». Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το θέατρο ανέκαθεν χρησίμευε ως η φωνή του λαού - αποκαλύπτοντας γελοία, παραμορφωμένα αρχέτυπα - και αφοπλίζοντάς τα με γκροτέσκο σαρκασμό· σοκάροντας το συλλογικό ασυνείδητο, προσφέροντας μεταιχμιακό συγχρονισμό μέσω αναστατωτικών κυκλωμάτων παρεξήγησης, προκατάληψης, στιγματισμού. Για να κλονίσετε τις πεποιθήσεις σας - ή ακόμα και την ταυτότητά σας. Αυτή είναι η αξία αυτού του θεάτρου: γι' αυτό αυτή η συζήτηση είναι απαραίτητη.

Σε έναν κόσμο όπου η ζωντανή παρουσία επισκιάζεται από τα ψηφιακά βασίλεια, το θέατρο παραμένει ένας ευαίσθητος χώρος για την αντιμετώπιση των ζητημάτων των νέων. Η ρευστή νεωτερικότητα ωθεί τους νέους σε ένα βασίλειο αναψυχής και κατανάλωσης, παράγοντας ανασφαλείς, αγχώδεις, βίαιους, αλαζονικούς πληθυσμούς. Αυτό εκδηλώνεται ως ψυχολογικές ανισορροπίες, δυσλειτουργίες και αγωνία που, σε ακραίες περιπτώσεις, μπορούν να οδηγήσουν σε εγκατάλειψη, μοναξιά, αυτοκτονικές σκέψεις, κατάχρηση ουσιών, κακές διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορικούς εθισμούς. Οι εγκέφαλοί τους βράζουν -νευροχημικά, νευροορμονικά ηφαίστεια- υπό αδιάκοπο βομβαρδισμό: στους δρόμους, εν μέσω αβεβαιότητας, ανισότητας, έλλειψης δράσης- και στο διαδίκτυο, από αλγόριθμους και τοξικές πρακτικές. Όλα αυτά επηρεάζουν έναν εγκέφαλο εθισμένο στην καινοτομία, που λαχταρά την άνεση και την ευκολία· έναν νοσηρό, ηδονοβλεπτικό, κουτσομπολίστικο, επιδειξιμανή εγκέφαλο. «Το 2023, το 46% των νέων στην Ευρώπη ανέφεραν ότι ένιωθαν απελπισία τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα (Eurofound, 2023, σ. 12).»

Αυτό έχει μια πολύ σκοτεινή πλευρά. Επηρεάζει τους νέους, την κοινωνία γενικότερα και θα έχει αντίκτυπο σε παγκόσμιο επίπεδο στο μέλλον. Χρειαζόμαστε νέους να αναλάβουν τα ηνία —να αποκαλύψουν όλα αυτά επί σκηνής— και να πουν στις σημερινές και στις μελλοντικές γενιές ότι είναι ζωτικής σημασίας να βρούμε τρόπους να αποφύγουμε να παγιδευτούμε σε αυτόν τον ιστό που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα.



Αυτοβιογραφικό Θέατρο: Νευροεπιστήμη του Σκηνικού Εαυτού

Το αυτοβιογραφικό θέατρο γίνεται ένα νευρολογικό εργαστήριο όπου η ταυτότητα αποσυναρμολογείται και αναδομείται. Οι Buckner, Andrews-Hanna και Schacter (2008) περιγράφουν το Δίκτυο Προεπιλεγμένης Λειτουργίας (DMN) ως τη δομή του εγκεφάλου που ενεργοποιείται όταν ονειροπολούμε, αποκοιμόμαστε, παρατηρούμε τον εαυτό μας ή συμμετέχουμε σε εσωτερικό διάλογο. Σε αυτό το πλαίσιο, το αυτοβιογραφικό θέατρο μετατρέπει το DMN σε νευρωνικό έδαφος που χρησιμοποιεί ο ηθοποιός για να έχει πρόσβαση και να αναδιαμορφώνει τις αναμνήσεις προκειμένου να δημιουργήσει τον χαρακτήρα. «Η πραγματικότητα είναι μια κοινωνική κατασκευή.» — Peter L. Berger και Thomas Luckmann, Η Κοινωνική Κατασκευή της Πραγματικότητας (1966)

Οι Seeley et al. (2007) προσδιόρισαν το δίκτυο εξέχουσας σημασίας ως το σύστημα που φιλτράρει τη συνάφεια και συντονίζει τη συμπεριφορά. Λειτουργεί ως διακόπτης μεταξύ εσωτερικής εμπύθισης (DMN) και εξωτερικής προσοχής (executive network). Όταν δεν ρυθμίζεται, οι άνθρωποι κολλάνε σε εσωτερικές αφηγήσεις ή γίνονται εμμονικά υπερεπαγρυπνισμένοι. Με βάση αυτό, ένας ηθοποιός χρειάζεται έλεγχο για το πότε θα βγει από την ενδοσκόπηση ή θα σταματήσει να γοητεύεται από ό,τι συμβαίνει γύρω του. Πρέπει να έχει πρόσβαση στα νευρωνικά μοτίβα που συνδέονται με τη βιογραφία του χαρακτήρα. Αλλά πάνω απ' όλα, πρέπει να το κάνει αυτό κατά τη διάρκεια του έργου.

Αυτό που λένε συχνά οι ηθοποιοί: «Έχασα τον χαρακτήρα αλλά κατάφερα να τον ανακτήσω» ή «Το μυαλό μου περιπλανήθηκε... δεν συνδεθήκαμε...» Συνηθισμένα από το κοινό: «Δεν πίστευα τον χαρακτήρα, παρακολουθούσα τον ηθοποιό» ή «Υπήρξε μια στιγμή που η ενέργεια έπεσε, ευτυχώς που την ανέκτησαν...» Ή ο ηθοποιός, σιωπηλός, έχει παρασυρθεί, έχει αποσυνδεθεί από τη σκηνή. Όλα αυτά είναι το DMN σου που ενεργοποιείται - φαντάζεσαι τι θα ακολουθήσει, επαναλαμβάνεις ένα λάθος από ένα λεπτό πριν, χάνεις την επαφή σου με το μυαλό σου... ή χίλια άλλα πράγματα.

Εκεί ακριβώς έρχονται στο προσκήνιο όλοι οι μηχανισμοί που αναφέραμε: η αυτοβιογραφική μνήμη, η αυτονοητική συνείδηση, η αυτογνωσία, το DMN, το εκτελεστικό δίκτυο και το δίκτυο εξέχουσας σημασίας ως γνωστικές προκαταλήψεις. Αυτό συμβαίνει σε δευτερόλεπτα, γι' αυτό και η ανάρρωση είναι δυνατή: ελαστική σκέψη, γρήγορη δράση, στροφή, επιστροφή. Και το καλύτερο είναι πάντα να επιστρέφεις - στον χαρακτήρα, στο κείμενο, στο υποκείμενο κείμενο, στην αφήγηση, στην παρουσία.

Λέγεται συχνά, μεταφορικά, ότι ένας καλός ηθοποιός μένει στο καμαρίνι και παραχωρεί τη σκηνή στον χαρακτήρα. Στη μυθοπλασία, ο ηθοποιός θα έπρεπε να εξαφανίζεται. Αλλά αυτό δεν είναι πραγματικό. Ο ηθοποιός είναι πάντα εκεί και ο ψυχολογικός του έλεγχος είναι απαραίτητος για την τελειοποίηση του χαρακτήρα. Όταν οι πραγματικές ιστορίες μετατρέπονται σε νέες φανταστικές πλοκές που χτίζονται από τις βιωμένες αφηγήσεις του καστ, η αισθητική απόσταση γίνεται βαθιά απελευθερωτική: αυθεντικοί χαρακτήρες με τις δικές τους ζωές και καταστάσεις - όχι ένας ηθοποιός που «παίζει τον εαυτό του», αλλά ένας χαρακτήρας που ενσωματώνει μέρη τους, που κατοικεί εμπειρίες χωρίς το κοινό να νιώθει ότι ανήκουν στον ηθοποιό. Ο Menon (2011) δείχνει ότι οι ψυχικές διαταραχές προκύπτουν όταν τα εγκεφαλικά δίκτυα δεν συντονίζονται. Στο θέατρο, αυτό μεταφράζεται σε χαρακτήρες που ενσαρκώνουν αυτές τις αποσυνδέσεις: άτομα παγιδευμένα σε ψυχαναγκαστικές εσωτερικές ταινίες ή άτομα με συστήματα συναγερμού που έχουν αποσταθεροποιηθεί από τραύμα, κολλημένα σε μια μόνιμη κατάσταση εγρήγορσης. Ο Van der Kolk (2014) υποστηρίζει ότι το σώμα αποθηκεύει τραυματική μνήμη και ότι οι μη επεξεργασμένες εμπειρίες παραμένουν καταγεγραμμένες ως κατακερματισμένες σωματικές αισθήσεις. Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοβιογραφική παράσταση προσφέρει έναν χώρο όπου αυτή η σωματική μνήμη μπορεί να εκφραστεί και να αναδιαρθρωθεί μέσω της δράσης, μετατρέποντας τη σκηνή σε έναν μεταβατικό χώρο για να επαναλάβουμε το παρελθόν από ένα διαφορετικό μέρος - και να μετατοπίσουμε τον ρόλο του θύματος ή του προσβεβλημένου ατόμου σε αυτόν του συγγραφέα.

Το 1980, οι Lakoff και Johnson έδειξαν ότι οι μεταφορές δεν είναι διακοσμητική γλώσσα. Είναι εννοιολογικές χαρτογραφήσεις: ο εγκέφαλος συνδέει τομείς εμπειρίας για να κατανοήσει τον κόσμο. Όταν λέτε ότι ο χρόνος «περνάει», χαρτογραφείτε τον χρόνο στην χωρική κίνηση. Χρησιμοποιείτε ενσωματωμένη φυσική γνώση για να κατανοήσετε αφηρημένα πράγματα - εργασία, συναισθήματα, ιδέες. Αυτό καταρρίπτει την παλιά διαίρεση μεταξύ σώματος και σκέψης. Για τον Lakoff, ακόμη και η πιο αφηρημένη συλλογιστική έχει τις ρίζες της στο αισθητικοκινητικό σύστημα και το συναίσθημα. Η σκέψη δεν επιπλέει στο κενό: σκεφτόμαστε με ολόκληρο το σώμα.

Αργότερα, ο Νταμάσιο πρόσθεσε ότι το σώμα αρχειοθετεί τις εμπειρίες ως σωματικούς δείκτες. Τα συναισθήματα που παράγονται από τα συναισθήματα και τις σωματικές καταστάσεις «σημαδεύουν» τις συμπεριφορές ως ευνοϊκές ή δυσμενείς. Αυτοί οι δείκτες δρουν ασυνείδητα, κατευθύνοντας τις αποφάσεις προς ορισμένες επιλογές. Το συναίσθημα δεν παρεμβαίνει στη λογική - την κατευθύνει.

Αν οι μεταφορές είναι εννοιολογικές αντιστοιχίσεις μεταξύ πεδίων εμπειρίας, τότε στο θέατρο οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Αφηρημένος χορός, ονειρικές σκηνές, αδύνατα αντικείμενα - όλα λειτουργούν, επειδή το κοινό αντιστοιχίζει αυτόματα αυτό που βλέπει στη δική του ενσάρκωμένη εμπειρία. Ένας ηθοποιός που κινείται αργά μπορεί να προκαλέσει θλίψη. Ένας κενός χώρος μπορεί να προκαλέσει απομόνωση. Οι αιωρούμενοι χαρακτήρες μπορούν να προκαλέσουν αποστασιοποίηση.

Δεν χρειάζεται να μιλάς κυριολεκτικά, επειδή η μεταφορά είναι η φυσική γλώσσα της ενσάρκωμένης σκέψης. Γι' αυτό το φανταστικό και το παράλογο επικοινωνούν τόσο άμεσα: ενεργοποιούν τις ίδιες αντιστοιχίσεις που χρησιμοποιούμε για να κατανοήσουμε την καθημερινή ζωή.

Αναφορές

Damasio, A. (2005). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Penguin Books.
Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.



Κεφάλαιο: Εννοιολογικά Θεμέλια του JANUS

Η Πρόταση της Φιλοσοφίας της Παράστασης

Η Φιλοσοφία της Παράστασης επαναπροσδιορίζει τη σχέση μεταξύ φιλοσοφίας και τέχνης. Προηγουμένως, η φιλοσοφία επιβαλλόταν στην τέχνη. Ένας φιλόσοφος με μια θεωρία για τον ανθρώπινο πόνο θα χρησιμοποιούσε ένα έργο τέχνης για να υποστηρίξει την ιδέα του: «Βλέπετε; Η θέση μου είναι αληθινή—αυτό το έργο το αποδεικνύει». Ομοίως, ορισμένοι καλλιτέχνες στράφηκαν στη φιλοσοφία για να προσθέσουν πνευματική ή κριτική βαρύτητα στο έργο τους.

Τώρα, η Φιλοσοφία της Παράστασης υποστηρίζει ότι η τέχνη -συμπεριλαμβανομένης της παράστασης- μπορεί να δημιουργήσει τη δική της φιλοσοφία και πρωτότυπη σκέψη. Η ίδια η παράσταση γίνεται ένας τρόπος σκέψης και μια μορφή γνώσης (Cull Ó Maoilearca & Lagaay, 2020). Με αυτόν τον τρόπο, το kintsugi -η ιαπωνική τέχνη της επισκευής σπασμένων κεραμικών με χρυσό- λειτουργεί εντός του JANUS ως μια φιλοσοφία που αναδύεται από την ίδια την παράσταση, αποκαλύπτοντας την ομορφιά της ανθεκτικότητας. Η κατασκευή του εαυτού μέσω της αυτοβιογραφικής αφήγησης -μέσω νευροϊστοριών και αστερισμών ψυχικής υγείας που φαντάζονται μέσα από τη μυθοπλασία- αποτελεί την κεντρική γνωστική διαδικασία του έργου. Το θέατρο, επομένως, παράγει μια κατανόηση της ψυχολογικής ανισορροπίας χωρίς να βασίζεται σε προκαθορισμένες ψυχολογικές έννοιες. Στον πυρήνα της, η περφόρμανς τέχνη παράγει τη δική της φιλοσοφία ύπαρξης.

Το Σώμα ως Δυναμικό και Βιωματικό Αρχείο

Το σώμα είναι ένα αποθετήριο ιστοριών, ένα αρχείο που γράφεται μέσα από κάθε χειρονομία και βιωματική εμπειρία. Η Erin Manning, στο *The Minor Gesture* (2016), εισάγει την έννοια του «αρχείου σώματος», αμφισβητώντας τη στατική αναπαράσταση δίνοντας έμφαση στο διαρκές γίνεσθαι. Ο André Lepecki, στο *Singularities* (2016), παρουσιάζει την ιδέα της «απο-αρχαιοθέτησης» - μια πρακτική που παραδειγματίζεται από τη χορογραφία, όπου το σώμα κινητοποιείται για να αποτρέψει το παρελθόν από το να γίνει μουσειακό. Το τρέχον έργο του William Forsythe, *Choreographic Objects* (2015-), ενσαρκώνει αυτή την έννοια, προσφέροντας αλληλεπίδραση με την κίνηση ως μια ενεργή μορφή απο-αρχαιοθέτησης. Το σώμα είναι μια ζωντανή χαρτογραφία, πάντα σε κίνηση.

Στη θεατρική μας εξερεύνηση, τα σώματα των φανταστικών χαρακτήρων γίνονται ανάλογα αυτού του δυναμικού και συνεχώς αποαρχαιοθετούμενου αρχείου, επιτρέποντας στην αφήγηση να οπτικοποιήσει τις δυνάμεις που αποσταθεροποιούν τη συναισθηματική ισορροπία των νέων.

Το σώμα, ως κινούμενο αρχείο, αψηφά κάθε εμμονή με το παρελθόν.

Τοξικογραφίες: Το Φυσιολογικό Ίχνος της Βιωμένης Εμπειρίας

Οι τοξικογραφίες εξερευνούν την καταγραφή του σώματος μέσω υγρών και βιοχημικών ουσιών, αντιμετωπίζοντάς τις ως φορείς συναισθημάτων, πληροφοριών και ζωτικής μαρτυρίας. Αυτή η προσέγγιση τροφοδοτεί άμεσα το JANUS. Η έρευνα του L. Cull Ó Maoilearca σχετικά με τον ιδρώτα στις παραστάσεις του Romeo Castellucci καταδεικνύει πώς τα σωματικά υγρά εγγράφουν την εμπειρία. Μια μελέτη από το Ινστιτούτο Max Planck (2021) που συσχετίζει τα επίπεδα κορτιζόλης στο σάλιο με το στρες που προκαλείται από τη σκηνή επιβεβαιώνει το φυσιολογικό ίχνος της παράστασης. Στο JANUS, τα σώματα και οι κινήσεις των φανταστικών χαρακτήρων γίνονται ο καμβάς πάνω στον οποίο γράφονται και διαβάζονται αυτές οι τοξικογραφίες ψυχολογικής ευαλωτότητας, επιτρέποντας στη φαντασία να μεταδώσει την σπλαχνική αλήθεια στο κοινό. Η σωματική ένταση της παράστασης -είτε μέσω έντασης, ιδρώτα, απότομης ή ρευστής κίνησης, αργού ή φρενήρη ρυθμού- υλοποιεί την αφήγηση. Κάθε φανταστική σταγόνα ιδρώτα, κάθε φανταστική μυϊκή συστολή, αφηγείται μια ιστορία. Το κοινό, παρακολουθώντας αυτά τα σώματα, αντιλαμβάνεται πώς η πλοκή, το συναίσθημα και ο κίνδυνος αποτυπώνονται πάνω του, ενεργοποιώντας ένα ζωντανό αρχείο που δεν κατακάθεται ποτέ.

Τα σωματικά υγρά αποκαλύπτουν ένα εγγενές σενάριο εμπειρίας και συναισθήματος.

Ταυτότητα και Ευαλωτότητα στο Κοινωνικοοικονομικό Πλαίσιο

Η πόλη, με τον λαβύρινθο των λεωφόρων και των κτιρίων της, εμφανίζεται ως ένα παλίμψηστο ζώον. Το βιβλίο του Mariano Pensotti «Τα Κυκλικά Ερείπια» (2018), το οποίο αξιολογήθηκε στο *Performance Research* (2019), υφαίνει τέσσερις αφηγήσεις μέσα στον αστικό χώρο. Ο εαυτός μεταλλάσσεται σε μια αφηγηματική συσκευή που παρασύρεται στην μητρόπολη, απορροφώντας το αποτύπωμά του, συγχωνεύοντας το προσωπικό με το αστικό συλλογικό. Αυτή η έννοια -ο χώρος ως δίκτυο αφηγήσεων που διαμορφώνουν την ταυτότητα μέσω της αλληλεπίδρασης- μεταφράζεται άμεσα σε JANUS.

Οι φανταστικοί χαρακτήρες στο έργο μας κατοικούν σε έναν σκηνογραφικό χώρο ανάλογο με τα αστικά τοπία της ύπαρξης. Οι ατομικές τους εμπειρίες - οι νευρο-ιστορίες που διαμορφώνουν τους αστερισμούς της ψυχικής τους υγείας - αντηχούν με τις κοινές ευαισθησίες των νέων σε μια Ευρώπη χωρίς σύνορα. Το θέατρο γίνεται το έδαφος όπου η μυθοπλασία συνδέει αυτές τις ζωές, ευαισθητοποιώντας το κοινό για το πώς η προσωπική εμπειρία εγγράφεται σε έναν συλλογικό χάρτη.

Ο καπιταλισμός, ένα εργοστάσιο υποκειμενικότητας, σμιλεύει τις ταυτότητές μας. Ο Maurizio Lazzarato, στο *Signs and Machines* (2014), διατυπώνει τη θεωρία της αποϋποκειμενοποίησης, της διαδικασίας με την οποία οι τρόποι ύπαρξης και συναισθήματος κατασκευάζονται. Αυτό το κριτικό πλαίσιο φωτίζει τον τρόπο με τον οποίο οι οικονομικές και κοινωνικές δομές διαμορφώνουν την ψυχή. Η Sara Ahmed, στο *The Cultural Politics of Emotion* (2014), αναλύει τις οικονομίες της αηδίας, δείχνοντας πώς το «αηδιαστικό» λειτουργεί ως κοινωνικός ρυθμιστής - σηματοδοτώντας όρια, ενισχύοντας τον αποκλεισμό. Ο Travis Alabanza, στο *Jubilee* (2022), που αξιολογήθηκε στην *The Guardian* (25 Μαρτίου 2022), χρησιμοποιεί σωματικά υγρά για να αμφισβητήσει αυτούς τους κανόνες, αντιμετωπίζοντας τις συμβάσεις των φύλων και αντιδρώντας στις βαθιά ριζωμένες αντιλήψεις για το τι είναι αποδεκτό ή απαγορευμένο.

Αυτή η κριτική προοπτική αποκαλύπτει πώς οι εξωτερικές δομές διαμορφώνουν τη συναισθηματική ισορροπία της νεότητας. Στο JANUS, τα σώματα των φανταστικών χαρακτήρων, μέσα από τις νευρο-ιστορίες και τις παραστάσεις τους, προσφέρουν μια απάντηση σε αυτές τις οικονομίες αηδίας και τις διαδικασίες αποϋποκειμενοποίησης. Η παράσταση γίνεται μια πράξη αντίστασης, αντιμετωπίζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι εξωτερικές πιέσεις διαλύουν την ταυτότητα. Η μυθοπλασία του JANUS υψώνεται ως φράγμα ενάντια στην αποστροφή που βιώνουν οι νέοι στην ψηφιακή ζωή - ένα μέρος για να αποτινάξουν τα συντρίμια που πετάει ο καταναλωτικός καπιταλισμός που τους παγιδεύει στην επιθυμία, την απόσπαση της προσοχής και την κατανάλωση. Μέσω της φαντασίας, σφυρηλατεί ανανεωμένη ακεραιότητα.

Το αστικό πλέγμα και το οικονομικό σύστημα διαμορφώνουν έναν ευάλωτο εαυτό, του οποίου η απέχθεια αμφισβητείται από τη μυθοπλασία.

Αφηγήσεις και το «Έργο Συντονισμού» του Εαυτού

Μερικές φορές, οι ιστορίες των άλλων ανθρώπων συγχωνεύονται με τις δικές μας και βοηθούν στην επούλωση τραυμάτων του παρελθόντος. Η Lauren Berlant, στο βιβλίο της *Cruel Optimism* (2011), μιλά για μνημονική αεροπειρατεία - την οικειοποίηση των αφηγήσεων των άλλων για την επαναδιαπραγμάτευση του τραύματος. Αυτή είναι μια πράξη ανθεκτικότητας: η ανοικοδόμηση του εαυτού μέσα από κοινά θραύσματα. Ο Antoine Hennion, στο βιβλίο της *The Passion for Music* (2015), θεωρητικοποιεί την υποδομή του εαυτού ως μια διαδικασία λεπτής, συνεχούς εργασίας συντονισμού που απαιτείται για τη διατήρηση της ταυτότητας. Τα πάθη και οι πρακτικές διαμορφώνουν την προσωπικότητα μέσω σταθερής, σκόπιμης προσπάθειας.

Αυτές οι ιδέες φωτίζουν την αναφορική φύση του JANUS στην ανακατασκευή του εαυτού. Το πλαίσιο του Berlant δείχνει πώς οι αφηγήσεις των φανταστικών χαρακτήρων στο JANUS μπορούν να χρησιμεύσουν ως μονοπάτια για την επεξεργασία των αόρατων δεινών της νεότητας. Ομοίως, το έργο κουρδίσματος του Hennion αντηχεί μέσα από την ερμηνεία του JANUS - μια συνεχιζόμενη πράξη όπου αυτοβιογραφικό υλικό και νευρο-ιστορίες διαμορφώνονται και αναδιαμορφώνονται, φέρνοντας στο προσκήνιο τον αγώνα για ψυχική ισορροπία σε έναν κόσμο που τον κατακερματίζει. Οι ξένες αφηγήσεις και η συνεχής προσπάθεια αναδιαμορφώνουν την ταυτότητα απέναντι στο τραύμα.



Αυτοβιογραφία και Αυθεντικότητα στην Ψηφιακή Εποχή

Η μνήμη, το σώμα και η ταυτότητα αποτελούν γόνιμο έδαφος για πειραματική έρευνα. Ένα αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι το έργο Pseudo-Spaldings από το Εργαστήριο Ψηφιακών Ανθρωπιστικών Επιστημών ETH Zürich (2020–2024). Ο Spalding Gray, ένας καταξιωμένος Αμερικανός ηθοποιός και μονολόγος, ήταν γνωστός για τις βάνουσα ειλικρινείς αυτοβιογραφικές του ερμηνείες, ειδικά για την ψυχική ασθένεια και την αυτοκτονία της μητέρας του. Το έργο στόχευε στη δημιουργία «μονολόγων φαντασμάτων» που μιμούνταν το εξομολογητικό του στυλ και την νοητική του εξερεύνηση, διερευνώντας τα όρια της συγγραφής και της αυθεντικότητας της αφήγησης. Αυτά τα καλλιτεχνικά και τεχνολογικά πειράματα προσκαλούν σε στοχασμό σχετικά με την ταυτότητα και τη δημιουργία στην ψηφιακή εποχή.

Αυτό συνδέεται άμεσα με την καρδιά του JANUS. Το αυτοβιογραφικό μας θέατρο, όπως και οι μονόλογοι του Gray, χρησιμοποιεί την προσωπική εμπειρία (μυθοπλαστική) ως πύλη για να εξερευνήσει την ευαλωτότητα της ψυχικής υγείας των νέων. Χτίζοντας νευροϊστορίες μέσα από φανταστικούς χαρακτήρες, το JANUS αλληλεπιδρά ακριβώς με τα ίδια όρια συγγραφής και αυθεντικότητας της αφήγησης που διερευνώνται στο Pseudo-Spaldings. Η παράσταση γίνεται ένας χώρος όπου αναδύονται οι αυτοβιογραφίες φαντασμάτων των νέων - προσφέροντας μια εικόνα για το πώς η ψυχή κατασκευάζεται και καταπονείται στο σημερινό πλαίσιο.

Η μυθοπλασία εμπνευσμένη από την αυτοβιογραφία εξερευνά την αυθεντικότητα του εαυτού στην ψηφιακή εποχή.

Σπειροειδή Εγκεφαλικά Κύματα: Ο Αόρατος Συγχρονισμός Μεταξύ Μυθοπλασίας και Κοινωνικού Μέχρι τώρα, έχουμε εξερευνήσει πώς η υποκριτική διαμορφώνει την κοινωνική νόηση και τις ατομικές εγκεφαλικές αντιδράσεις. Ωστόσο, η αληθινή μαγεία του θεάτρου έγκειται στη ζωντανή σύνδεση - όπου οι συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις μεταδίδονται και αντηχούν σε πραγματικό χρόνο. Ακριβώς εδώ, πρόσφατη έρευνα για τα σπειροειδή εγκεφαλικά κύματα, όπως η μελέτη των Keen, Breakspear και Shine (2023) που δημοσιεύτηκε στο Nature Human Behaviour, ανοίγει ένα συναρπαστικό νέο παράθυρο στην κατανόηση της θεατρικής εμπειρίας.

Τι είναι αυτά τα σπειροειδή κύματα και γιατί είναι κρίσιμα για το θέατρο;

Φανταστείτε μια πέτρα που πέφτει στο νερό—αλλά αντί για γραμμικούς κυματισμούς που ακτινοβολούν προς τα έξω, φανταστείτε κύματα που διασχίζουν σπειροειδώς τον εγκεφαλικό φλοιό, οργανώνοντας τη σκέψη και την επικοινωνία σε τεράστιες νευρωνικές περιοχές. Αυτή η μελέτη αποκαλύπτει ότι αυτά τα κύματα δεν είναι τυχαία φαινόμενα αλλά δομημένα μοτίβα που εμφανίζονται φυσικά, τόσο σε κατάσταση ηρεμίας όσο και κατά τη διάρκεια γνωστικών εργασιών.

Λειτουργούν ως οργανωτικά ικρίσματα για τη ροή πληροφοριών, επιτρέποντας σε δισεκατομμύρια νευρώνες σε απομακρυσμένες περιοχές του εγκεφάλου να «μιλούν» μεταξύ τους αποτελεσματικά—σαν προσωρινές γέφυρες που συνδέουν νευρωνικά νησιά. Η επιμονή και η ευθυγράμμισή τους με περιοχές υψηλής ανταλλαγής πληροφοριών υπογραμμίζουν τον ουσιαστικό τους ρόλο. Ο σχηματισμός τους εξαρτάται από την αλληλεπίδραση νευροδιαβιβαστών όπως το γλουταμινικό—υπεύθυνο για τη συναπτική διέγερση—και το GABA—υπεύθυνο για την νευρωνική αναστολή—παράλληλα με νευροδιαμορφωτές όπως η ντοπαμίνη—η κινητήρια ανταμοιβή—και η ακετυλοχολίνη—η γνωστική προσοχή—που μαζί ενορχηστρώνουν την ταλαντωτική δυναμική του εγκεφάλου—τον νευρωνικό συγχρονισμό που παράγει αυτά τα σπειροειδή κύματα.

Συνάφεια με τη Ζωντανή Θεατρική Εμπειρία

Αυτή η ανακάλυψη έχει βαθιές επιπτώσεις στην κατανόηση του αντίκτυπου του θεάτρου.

Φανταστείτε τη σκηνή: χαρακτήρες που υποφέρουν, αγαπούν, οργίζονται, ιδρώνουν... Αυτοί είναι ψυχοσυναισθηματικοί καταλύτες σε πραγματικό χρόνο.

Τα σπειροειδή κύματα, δομώντας την επικοινωνία του εγκεφάλου, μπορεί να διαδραματίζουν βασικό ρόλο στον μεταίχμιακό και νευρωνικό συγχρονισμό μεταξύ των μελών του κοινού. Όταν ένας ηθοποιός ενσαρκώνει έντονα και αυθεντικά συναισθήματα, το κοινό κατανοεί γνωστικά το συναίσθημα - τη γνωστική ενσυναίσθηση - και συχνά το νιώθει σπλαχνικά - τη συναισθηματική ενσυναίσθηση. Τα σπειροειδή κύματα μπορεί να χρησιμεύουν ως ο υποκείμενος μηχανισμός που επιτρέπει στις συναισθηματικές περιοχές του εγκεφάλου σε διαφορετικά άτομα να ευθυγραμμίζονται, σφυρηλατώντας μια κοινή εμπειρία. Αυτός ο συγχρονισμός εγκεφάλου-εγκέφαλου θα μπορούσε να εξηγήσει τη μεταδοτικότητα του γέλιου ή του λυγμού στο ζωντανό θέατρο - και τη τεράστια διαφορά από την παρακολούθηση μιας ταινίας μόνος στο σπίτι. Αυτή η διαεγκεφαλική δυναμική και η συλλογική εμπειρία της ζωντανής μυθοπλασίας είναι πιο εμφανείς στην αλληλεπίδραση. Το μυαλό του ηθοποιού - βυθισμένο στον χαρακτήρα αλλά γειωμένο στην πραγματικότητα - επικοινωνεί με το μυαλό του κοινού, με την ενσωματωμένη μυθοπλασία ως μέσο. Τα σπειροειδή κύματα μπορούν να λειτουργήσουν ως αγωγοί μέσω των οποίων η νευρωνική οργάνωση του ηθοποιού, ενώ προσομοιώνει τις συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις του χαρακτήρα, παράγει ταλαντωτικά μοτίβα που αντηχούν στο κοινό. Ο φανταστικός χαρακτήρας, μέσω της φυσικής παρουσίας και της φωνής του ηθοποιού, γίνεται πομπός - μεταφράζοντας τις προσομοιωμένες νευρωνικές διεργασίες του ηθοποιού σε μια νοητική εμπειρία που γίνεται αντιληπτή και αισθητή από τους θεατές.

Η ρυθμική ταλάντωση των νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο του ηθοποιού, η οποία παράγει αυτές τις σπείρες, μπορεί να πυροδοτήσει έναν σπειροειδή συντονισμό - μια εναρμόνιση κυμάτων στο κοινό - παρά τη συνειδητή επίγνωση ότι όλα είναι μυθοπλασία. Εδώ έγκειται η δύναμη του «σαν να ήταν αληθινό», που λειτουργεί στην πιο στοιχειώδη αρχιτεκτονική της εγκεφαλικής δραστηριότητας.



JANUS

Autobiographical Theatre



Co-funded by
the European Union



Erasmus Plus Project
Youth vulnerabilities in a Europe without borders
Acronym: JANUS

Project Number: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





Co-funded by
the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



