



# JANUS

Teatro autobiografico

Direzione da Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)



Co-funded by  
the European Union



Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



# JANUS

di Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)

Effimero sulla scena, ma duraturo nella coscienza.



# Facciamo un po' di igiene mentale. Facciamo teatro



È incertezza, solitudine, maltrattamenti, economia, vuoto esistenziale, social media, rifiuto, fallimento, disillusione, consumo di droghe, comportamenti di dipendenza, persuasione consumistica? Sono tutti e nessuno in particolare? Tossine che contaminano il tuo brodo neuronale con impurità di microtraumi e desideri persistenti. Residui pesanti depositati nell'inconscio.

Siamo macchine di desideri, vincolate da una cultura, da sistemi. Bisogna integrarsi, essere accettati, progredire, avere successo. E il sé si allontana dalla sua armonia. Frammenti di identità. Il teatro autobiografico, come arte del Kintsugi, lascia visibili le parti rotte come la bellezza della resilienza.

Le tue fragilità, le tue debolezze, i tuoi bisogni sono minacciati, limitati, contaminati dai bisogni degli altri, da ciò che proiettano su di te, dalle richieste che ti impongono. Questo ti spinge all'autosfruttamento e all'autoconsumo, e un'infelicità ricorrente si insinua dentro di te.

**L'auto-narrazione – ciò che ti accade, insieme a ciò che immagini e proietti nel futuro – è costituita da particelle di neuro-narrazioni che formano le costellazioni della tua salute mentale. Chi sei, come ti relazioni e come ti comporti. Film personali fantasiosi, con scene catastrofiche e finali disfattisti o allarmisti.**

I giovani, in produzioni teatrali autobiografiche co-create e ispirate alle loro storie, svelano ciò che, dalla finzione, ci permette di riconoscere ciò che squilibra la mente in modo quasi illogico. E come tribù, con l'arte dal vivo, generiamo una sincronizzazione limbica, tu, io, tutti, per metabolizzare e parlare senza tabù, senza pregiudizi o stereotipi delle sofferenze della coscienza.

Cosa ci fa stare male? Cosa ci spinge a chiuderci in una stanza, nella nostra immaginazione? Cosa ci rende sciocchi, tristi, irritabili e violenti? Perché finiamo per pensare al suicidio? Da dove provengono questi destabilizzanti che distruggono la nostra armonia psichica?





Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by  
the European Union

# Una Chiamata alla Scena – Vocazione

## Oltre la fama

Questo messaggio è rivolto a educatori, studenti e attori delle arti performative. Una delle sfide più grandi di questa professione è l'accesso al lavoro. Solo circa il 10% riesce a esercitare con regolarità; un'altra parte, in modo più sporadico. La maggior parte è costretta a combinare la propria vocazione con altri impieghi. Il più comune è quello nella ristorazione, grazie agli orari flessibili che permettono di partecipare a casting, prove o riprese.

Dalle scuole di teatro dobbiamo coltivare una consapevolezza diversa: il teatro e le arti performative non sono soltanto trampolini di lancio verso il successo o la fama. Sono un bene sociale. Una necessità ancestrale.

Quando un attore studia e si forma, acquisisce competenze fondamentali per la vita in comunità. Impara a riflettere su sé stesso, ad abitare il proprio corpo, a gestire le emozioni. Si immerge negli archetipi, nei tratti caratteriali, nei temperamenti. Scompone le personalità.

Per questo invito scuole, studenti e artisti a non disperdere il proprio talento in professioni estranee al loro mestiere — nei momenti di pausa tra produzioni, prove o riprese — ma a restituire alla società il sapere acquisito. A lavorare con ciò che hanno imparato. A donare ciò che hanno ricevuto. È lì che risiede il potenziale della drammaterapia.

È lì che si trovano le arti espressive e performative applicate ai contesti clinici, sociali, educativi o comunitari. C'è il Teatro dell'Oppresso, il playback theatre, il teatro documentario, il teatro di comunità e il teatro autobiografico. Sono vie per trasformare, accompagnare e curare.

Tutto ha il suo posto: la danza, il circo, il teatro fisico.

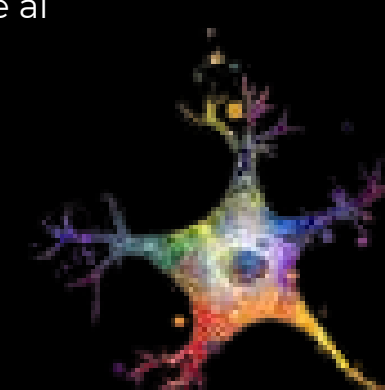
La lingua è secondaria. Ciò che conta è l'atto performativo come canale, come azione collettiva. I linguaggi si intrecciano, si combinano, per trasmettere qualcosa che va oltre la disciplina: il messaggio.



Ecco perché condivido ciò che ho vissuto. Per invitare altri — artisti, attrici, registi, educatori — a restituire alla gente la speranza e lo stupore, a restituire alla gente il fuoco. Perché il teatro possa tornare a toccare la terra e fondersi con la vita quotidiana.

Non tutti raggiungeranno la fama. Non tutti vivranno di cinema o di una grande produzione teatrale. Vorrei che fosse così.

E che chi ci riesce, trovi anche un modo per conciliare entrambe le dimensioni. Ma nel frattempo, che il sapere non venga sprecato. Che il mestiere non venga messo da parte. Che ciò che è stato appreso possa servire anche al bene comune.



# Informazioni sul progetto

Janus nasce per rispondere al crescente bisogno di supporto per i giovani vulnerabili (VYP) che affrontano sfide legate alla salute mentale.

Il progetto promuove il Teatro Autobiografico (AT) — una metodologia terapeutica sviluppata da Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS) — rivolta in particolare a giovani che vivono difficoltà psicologiche, aiutandoli a sviluppare resilienza e competenze di socializzazione in risposta alle crisi che stanno attraversando.

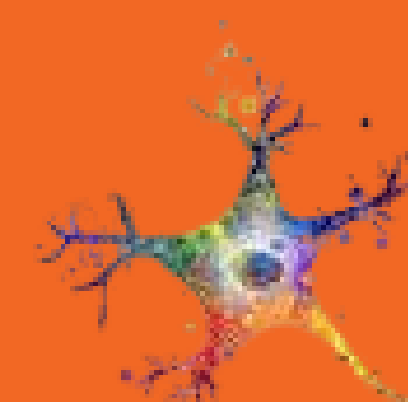


Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by  
the European Union

Progetto Erasmus Plus  
Vulnerabilità giovanili in un'Europa  
senza confini  
Acronimo: JANUS



# Obiettivi del progetto

JANUS vuole promuovere il Teatro Autobiografico (TA) come metodologia terapeutica e rivolgersi specificatamente ai giovani con problemi di salute mentale per aiutarli a sviluppare resilienza e capacità di socializzazione in reazione alla crisi che affrontano



Le attività previste da Janus sono:

- Teatro autobiografico: Formazione dei formatori Adattamento della metodologia AT in Romania e Cipro Co-creazione della metodologia JANUS Implementazione della metodologia Janus in Romania e Cipro Laboratori di sperimentazione locale in Italia, Romania e Cipro
- 2 spettacoli di teatro autobiografico in Romania
- 1 spettacolo di teatro autobiografico a Cipro
- 1 Piattaforma digitale
- 1 e-booklet
- Serie di video
- 1 Festival JANUS di teatro autobiografico in Romania







Co-funded by  
the European Union

**JANUS** è stato sviluppato progressivamente dalla fine del 2023. Cofinanziato dal programma Erasmus+ (settore Gioventù), JANUS offre una risposta innovativa alle sfide legate alla salute mentale che i giovani affrontano in tutta Europa, attraverso una metodologia specifica creata dal regista spagnolo Domingo Ferrandis: il Teatro Autobiografico (AT), combinato con strumenti della drammaterapia, in quella che lui definisce “Metodologia Bidirezionale”.

Il processo è iniziato con una residenza creativa internazionale a Limassol, Cipro, nel febbraio 2024, organizzata dal partner ShipCon Ltd., dove si sono riuniti i team tecnici e artistici dell'intero consorzio:

1. **Università delle Arti di Târgu Mureș** (coordinatore, Romania),
2. **Fondazione Professionale** (Romania),
3. **ShipCon Limassol Ltd.** (Cipro),
4. **SOLIS SRLS (Italia)**, responsabile della progettazione metodologica.

**JANUS** è stato sviluppato progressivamente dalla fine del 2023. Cofinanziato dal programma Erasmus+ (settore Gioventù), JANUS offre una risposta innovativa alle sfide legate alla salute mentale che i giovani affrontano in tutta Europa, attraverso una metodologia specifica creata dal regista spagnolo Domingo Ferrandis: il Teatro Autobiografico (AT), combinato con strumenti della drammaterapia, in quella che lui definisce “Metodologia Bidirezionale”.

Dopo la residenza, i partner sono tornati nei rispettivi Paesi per applicare la metodologia. Ogni organizzazione ha condotto una selezione dei candidati seguendo criteri di inclusione e parità di genere:

- Presso **l'Universitatea de Arte di Târgu Mureș**, hanno partecipato studenti di teatro e danza, guidati dai professori Lia Contiu, Cristina Maria Iusan e Traian Penciu.
- **Fundatia Professional** ha lavorato con un gruppo di giovani in situazioni di vulnerabilità, coordinati da Erika Domokos e Viorel Cotoara.
- A Cipro, **ShipCon** ha selezionato un gruppo di cinque giovani donne con formazione in danza contemporanea e un forte legame con il linguaggio del corpo, guidate da Patricia Jimeno Fernández.

Ogni gruppo ha iniziato a lavorare a livello locale, seguendo la struttura delle prime sei fasi del Teatro Autobiografico: costruzione della fiducia, raccolta di storie, trascrizione, ricerca, creazione narrativa e lavoro. Ogni gruppo ha iniziato a lavorare localmente, seguendo la struttura delle prime sei fasi del Teatro Autobiografico: costruzione della fiducia, raccolta delle storie, trascrizione, ricerca, creazione narrativa e lavoro estetico.

Le storie create affondano le radici nelle esperienze reali dei partecipanti e ruotano attorno all'asse tematico del progetto: la salute mentale e il benessere psicologico dei giovani.

Tra ottobre e novembre 2024 si è svolta una seconda serie di residenze artistiche in presenza. Domingo Ferrandis e Ana María Solís (SOLIS SRLS) hanno visitato Târgu Mureș e Limassol per accompagnare e facilitare le fasi narrative ed estetiche del Teatro Autobiografico, attraverso laboratori di improvvisazione, ricerca scenica e composizione collettiva. A quel punto, i pezzi erano già in una fase avanzata e le loro strutture finali erano definite.

JANUS ha permesso a giovani di contesti, generi, culture e background diversi di diventare autori e protagonisti delle proprie storie, sfidando gli stigmi, reclamando la propria voce e rendendo visibili vite apparentemente normali che soffrono nel silenzio e spesso rimangono fuori scena.

Qui, il teatro è luogo di confronto, intrattenimento e sì, anche di incontro, trasformazione e atto di resistenza.

Il processo culminerà a giugno 2025 con il Festival di Teatro Autobiografico JANUS a Târgu Mureș, durante il quale verranno presentate le tre creazioni sceniche. Le rappresentazioni saranno seguite da discussioni partecipative con il pubblico, creando uno spazio di dialogo collettivo sulla salute mentale, la gioventù, l'identità e la creazione artistica da una prospettiva autobiografica.

Da allora, i team hanno continuato a lavorare nei rispettivi Paesi, preparando la messa in scena finale.

Attualmente, il progetto si trova nella fase di produzione e disseminazione.

È in fase di sviluppo una piattaforma digitale ([janusplatform.wpcomstaging.com](https://janusplatform.wpcomstaging.com)), dove saranno accessibili i materiali prodotti, un e-book metodologico e una serie di video con testimonianze e frammenti del processo creativo o estetico. Le storie create erano radicate nelle esperienze reali dei partecipanti e ruotavano attorno all'asse tematico del progetto: la salute mentale e il benessere psicologico dei giovani.



Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



L'essere umano è intrinsecamente cubista, come un dipinto di Picasso con una testa di Giano che guarda in direzioni opposte. Siamo capaci sia di amare che di odiare, di creare e di distruggere, di dare la vita e di toglierla – e forse la parte più terrificante o magnifica è che possediamo la volontà cosciente di farlo. Abbiamo concepito la gastronomia, la musica, l'arte, l'architettura, la letteratura, l'umorismo e la narrazione, tra molte altre meraviglie. Eppure, accanto a questi piaceri, abbiamo anche ideato strumenti di terrore, danno e morte. Siamo duali come la percezione evocata da "Il cane mezzo sommerso" di Goya – la nostra mente esita, incerta se stia affondando o emergendo dal fango. Gli esseri umani sono esseri poliedrici, capaci di percepire simultaneamente molteplici dimensioni di una realtà polimorfica, sostanze intrecciate nell'architettura delle nostre reti neurali. Le vite che conduciamo, le dipendenze che ci corrodono dall'interno, l'impulso all'autodistruzione, al suicidio... La salute mentale rivela quanto siamo davvero labirintici. L'umanità è uno spettacolo immenso: immenso, inquietante, abbagliante, indisciplinato, giocoso, pieno di un'astrazione avvolgente e di un realismo magico così strano da rasentare il surreale. Non si sa mai dove ci troveremo la prossima volta.

Stiamo per co-creare un teatro autobiografico che esplori la salute mentale dei giovani, in un momento di particolare vulnerabilità per la Generazione Z e i Millennial, assediati su molteplici fronti: automazione, consumismo, isolamento, individualismo, violenza, vuoto esistenziale e uso di droghe sia come evasione che come divertimento. Tutti questi fattori gravano su menti che oscillano tra realtà e astrazione, desiderio e disillusione, timore e speranza.

Serie come Euphoria di Sam Levinson si sono distinte per aver affrontato temi come dipendenza, sessualità e salute mentale tra la Generazione Z. La serie offre uno sguardo crudo e senza filtri sulla vita dei giovani, descrivendo la mancanza di amore, le relazioni tossiche, l'instabilità emotiva e la dipendenza da sostanze. Esamina anche la solitudine, l'ansia, i pericoli della vita digitale e le paure pervasive che affliggono l'adolescenza.

Le piattaforme di streaming sono diventate il nuovo teatro romano, e le serie TV sono il modo in cui i giovani di oggi fruiscono delle narrazioni e si riconoscono nei personaggi. Serie come Euphoria, Sex Education, Skins, Heartstopper ed Élite esplorano disfunzioni familiari, abuso di droghe, malattie mentali, sessualità, violenza e traumi con profondità emotiva e urgenza. L'ideologia incel trasforma la frustrazione maschile in violenta misoginia. Con spiegazioni semplicistiche come la teoria dell'80/20 – solo il 20% degli uomini "ha successo" mentre il resto viene rifiutato – canalizza il risentimento in odio. Quella rabbia spesso si trasforma in violenza. La serie britannica Adolescence mostra, senza filtri, come la finzione possa smascherare il processo di radicalizzazione giovanile.



LOGO

### La favola della rana bollente: una metafora per il benessere dei giovani

Un giorno, una rana saltò in una pentola di acqua bollente. Immediatamente, balzò fuori per scappare. Il suo istinto era quello di salvarsi, e non durò un secondo nella pentola.

Un altro giorno, lo stesso vaso fu riempito di acqua fredda. Una rana ci saltò dentro e nuotò tranquillamente. Era felice nella sua "piscina" improvvisata.

Quello che la rana non sapeva era che l'acqua si stava gradualmente riscaldando. Così, dopo poco, l'acqua fredda divenne tiepida. Il fuoco iniziò a riscaldare l'acqua molto lentamente, quasi impercettibilmente per la rana. La temperatura saliva solo di un grado alla volta. La rana si adattava a ogni piccolo cambiamento, il suo corpo si adattava al calore crescente. Sentiva un po' più caldo, ma non abbastanza da allarmarsi o da sentire il bisogno di saltare fuori dalla pentola.

Man mano che l'acqua diventava sempre più calda, la rana diventava sempre più letargica, sempre più stordita. Aveva sprecato le sue energie adattandosi continuamente ai sottili cambiamenti. Si sentiva sempre più debole e non aveva più la forza o la volontà di reagire con la stessa rapidità di prima.



Questa favola è una potente metafora della difficile situazione attuale dei nostri giovani. La "rana moderna" non si mette in salvo perché è anestetizzata da un pervasivo ronzio digitale – con le sue app, l'intrattenimento incessante, i film, le serie TV e le piattaforme online che promuovono l'assorbimento e la passività – e anche da un ambiente socio-politico sempre più ostile e turbolento.

Immersi in questa realtà mediatica, la sottile escalation delle molteplici minacce del mondo reale passa inosservata. L'erosione del benessere sociale è aggravata da politici e media che spesso incitano all'odio e alla paura, creando un clima di costante incertezza. I giovani si trovano ad affrontare richieste schiaccianti in un contesto precario, sperimentando un'ansia palpabile per un futuro difficile, in cui non potranno mai raggiungere l'indipendenza e trovare un lavoro stabile. L'ombra del cambiamento climatico aggiunge un ulteriore strato di ansia esistenziale, mentre i conflitti armati e le crisi economiche globali sono percepiti come minacce lontane ma inevitabili.

Gli allarmanti tassi di suicidio, che dal 2019 sono diventati la principale causa di morte non naturale tra i giovani spagnoli di età compresa tra 15 e 29 anni, con 354 decessi nel 2023 (INE, 2024), uniti al preoccupante aumento delle dipendenze comportamentali (il 4% degli studenti di età compresa tra 14 e 18 anni mostra segni di gioco d'azzardo problematico e il 20,5% segnala un uso problematico di Internet nel 2023 [PNSD, 2023]) e all'abuso di sostanze (con il 77,9% degli studenti di età compresa tra 14 e 18 anni che ha consumato alcol e il 25,4% cannabis [OEDA, 2023]), sono chiari indicatori di questo pericolo crescente. Il bombardamento costante di aggressioni, odio e bullismo online, che colpisce ogni mese circa 1 giovane europeo su 10 (EU Kids Online, 2020), indebolisce ulteriormente la loro sensibilità, lasciandoli inconsapevoli di queste aggressioni e contribuendo alla segnalazione di qualche problema di salute mentale da parte del 59,3% dei giovani spagnoli (Fundación Mutua Madrileña e Fad Juventud, 2023).

Questa cecità collettiva non è solo colpa loro; è una responsabilità condivisa. Noi, come società – educatori, famiglie, creatori di contenuti, organi di informazione e legislatori – abbiamo permesso che questi ambienti (sia digitali che socio-politici) diventassero un sedativo di massa e un terreno fertile per il disagio, mascherando di fatto le crescenti pressioni.

Come sostiene Naomi Klein, la celebre giornalista e attivista canadese, per affrontare questi problemi sistemici è necessario costruire ampie coalizioni contro i "macchinari" (aziendali, tecnologici, mediatici e politici) che sfruttano l'attenzione e monetizzano il tempo dei giovani, spesso a scapito della loro salute mentale. Klein, nota per la sua critica al capitalismo aziendale e per la sua analisi di come i sistemi di potere diano priorità al profitto rispetto al benessere umano (No Logo, The Shock Doctrine), ci invita a una risposta collettiva e organizzata.

Se non riusciamo a riformulare la narrativa che circonda questi pericoli e a unire i nostri sforzi per resistere a queste forze insidiose, rischiamo di vedere un'intera generazione "bollire" senza mai avere l'opportunità di fare il grande passo. Il compito urgente di iniziative come la nostra non è solo quello di rivelare il crescente calore, ma di ispirare il salto vitale verso un futuro più sano e consapevole.



## La finzione teatrale svela verità scomode

Lo storico Yuval Noah Harari suggerisce che i grandi sistemi sociali, politici e culturali siano stati spesso costruiti su finzioni, non sulla verità. Per lui, la verità può essere dolorosa, sgradevole e molto costosa da assimilare, mentre la finzione è "più economica" e "aggira facilmente gli ostacoli". Harari sostiene che la verità è spesso "molto contorta, perché la realtà è tremendamente distorta", e richiede molteplici livelli di analisi che le persone spesso rifiutano in favore di spiegazioni semplicistiche. Inoltre, la verità può essere scomoda: "Molte volte non vogliamo conoscere la verità su noi stessi" o sulle società.

È proprio in questa analisi di uno dei grandi storici che troviamo la chiave: perché la finzione teatrale è così preziosa per affrontare questioni di realtà che turbano, feriscono, generano divisione, confronto e controversia? Quando le persone cercano semplificazioni di fronte a eventi immensamente difficili da comprendere, l'arte performativa fa breccia.

Qui, tra i comportamenti umani più assurdi, le reazioni ingiustificate, i dolori apparentemente infondati, le paranoie autocostruite e gli sbalzi emotivi – dal dire "ti amo" al gridare, dall'euforia alla sensazione che la vita sia una schifezza – è dove troviamo i giovani del nostro progetto. Vivono su un ottovolante emotivo, aggravato dalla scarsa capacità di controllo che hanno sul loro libero arbitrio, con vite quasi casuali di fronte a forze esterne, reali, digitali o immaginarie.

Pertanto, quando la verità nella realtà è difficile da dire e da credere, la finzione dell'arte performativa è più gestibile, comprensibile e accettata della verità in una conferenza, un giornale o un parere di esperti. A teatro, non c'è nessuno che ti indottrina, né sospetti su programmi politici, ideologici, culturali o aziendali. Qui ci sono personaggi e, come spettatore, decidi cosa ti risuona. Mentre la manipolazione può sempre esistere, come nei film di cowboy e indiani di Hollywood degli anni '50 che hanno cambiato la storia, il pubblico sceglie ciò che ha valore dalla storia di fantasia a cui ha appena assistito. La finzione teatrale offre uno spazio per la verità emotiva, una verità che risuona oltre i semplici fatti, perché è vissuta, non imposta.





## Cervello

È **sorprendente** che così tanto accada in quella consistenza gelatinosa di pieghe, compressa all'interno del cranio. È un **vero e proprio flusso cerebrale**, che trasmette film e serie TV con personaggi ingegnosi, perversi, maliziosi, divertenti, sofferenti, resilienti; narrazioni che erodono, sezionano, intrattengono o portano gioia. Trame ispirate alla tua vita, alla fantascienza, all'horror, all'amore; quelle che ti fanno piangere e quelle futuristiche, con trame ambientate in ciò che deve ancora venire. Tutta questa proiezione interna è il punto di partenza della nostra esplorazione.

### Teatro autobiografico

Entrare a far parte di un teatro autobiografico **non ti guarirà**. Non troverai lavoro immediato, non smetterai di tormentarti pensando di non valere niente, né quei pensieri sadici spariranno. I soldi non ti pioveranno addosso, non sarai improvvisamente amato, né troverai un partner.

**Non esistono panacee magiche o false speranze.** Ciò che esiste è sentire, incarnare, riflettere. Ciò che esiste è narrare. Questi sono modi alternativi di affrontare ciò che non si riesce a gestire, metodi per **dare corpo alle oppressioni** che ci tormentano. C'è una **sincronicità viscerale** tra il personaggio che interpretiamo e la reazione vibrazionale del pubblico: una risonanza che ci restituisce qualcosa di nuovo e rivelatore.

È un **laboratorio di espressione e narrazione**, sia interiore che collettiva, dove la narrativa ti pone a una distanza necessaria da chi sei. Ti permette di **contemplare ciò che ti disturba davvero nel suo intero panorama**. Da lì, è più facile intravedere le specificità che prima ti rifiutavi di vedere. Lasciar andare ciò che danneggia e assorbire ciò che nutre. **Essere una spugna di mare**.

È l'**idiocrazia ecosistemica** vista da Democrito, che ride, ed Eraclito, che piange. **Neuromarketing** del consumatore, infantilizzazione. La **teatrocrazia della persuasione**, che promuove odio, invidia, successo. Scoprirete l'**intricata** relazione di amore-odio tra il vostro intestino e il vostro cervello. Zuccheri, cibo spazzatura; stress, ansia, depressione, dolore, assenze, fallimenti. Memoria autobiografica, consapevolezza di sé, coscienza auto-noetica in voi stessi, che oscilla nella rete di salienza, oscillando tra la rete della modalità predefinita e la rete esecutiva, tra piacere e orrore. Dalla narrativa, si vedranno profondi disturbi mentali, sia predisposti che acquisiti. E anche doppia patologia, dipendenze, i dettagli **labirintici** del turismo sciamanico. Un mondo **"iniettato"** per svegliarsi, funzionare, dormire.

Ci sarà storia, sulla follia, sulle barbarie, sui trattamenti umanisti, sulle ultime novità. Mito, arte, fede, astrazioni che ci hanno portato sulla Luna e alla bomba nucleare, dalle caverne alle vite prefabbricate dove spesso non troviamo posto. Denaro, lavoro, debiti; **auto-addomesticamento** per coesistere in massa.

## Salute mentale

**Scoraggiato, deluso, scoraggiato, sconvolto, instabile, saturo, stanco.** Questa è la realtà. Forse soffri di bassa autostima, ottimismo travolgente (o inesistente), non affronti i problemi, ti sottrai alle responsabilità, infantilizzi le situazioni conflittuali, procrastini o ti inganni. Forse ti punisci, ti senti in colpa, provi vergogna o screditi i tuoi successi. O forse sei all'altro estremo; ti credi superiore, ti lamenti, ridicolizzi gli altri, ti senti sopraffatto, menti, manipoli, fai i capricci o ricatti.

Qui giace la tua **salute mentale non diagnosticata**, una vita quotidiana che ti travolge, difetti, problemi irrisolti e rancori che ti trascini dietro. Alle prese con esperienze passate, soliloqui perversi, proiezioni distopiche su ciò che verrà. Altre minacce psicologiche emergono in questa cultura dell'immagine e ossessione per la convalida nella modernità liquida: **sexting, sextortion, adescamento, truffe, fake news...** Sei tu e il tuo cellulare, iperconnessi, incapsulati. La trappola della **Generazione Z**: moda kawaii, meme insipidi che non lasciano spazio a chi è davvero fuori di testa. Intelligenza artificiale e robotizzazione che accelerano ciò che non puoi assimilare. **FOMO**, la tua nuova dipendenza. L'era del tempo libero, della dipendenza. Ti vogliono **dipendente dalla dopamina**.

Ti hanno rubato il libero arbitrio.

# Nascita di Janus

Ho trascorso trent'anni a studiare il cervello, ma non dall'interno: né la sua neurobiologia né i suoi circuiti neurali. Il mio focus è la fisicità della finzione vivente sul palco. Osservo come i neuroni, lassù nella performance, diventino soggettivi, intersoggettivi e intrasoggettivi. In questo periodo, ho lavorato con persone provenienti da angoli diversi del pianeta – persone con cosmovisioni, culture, religioni e modi di intendere il mondo diversi – e anche con circostanze, conflitti e situazioni diverse. Ho avuto conferma che, al di là delle esperienze vissute o degli insegnamenti dottrinali, una volta raschiati via gli strati sociali, le sostanze che sostengono il benessere umano sono profondamente banali. In fin dei conti, tutto si riduce a evitare la sofferenza: nessuno desidera il dolore o la perdita di una persona cara. Per stare bene, le persone hanno bisogno di sentirsi accudite, amate, rispettate, utili e di trovare la calma interiore, una casa, un senso di appartenenza – e di sapere come lasciar andare il passato per affrontare l'incertezza del futuro.

Tu, io, chiunque, portiamo con noi un passato a volte malinconico, altre volte doloroso. Quel fardello grava sul presente, distorce ciò che è stato vissuto, stravolge ciò che verrà, terrorizza il futuro e tinge la personalità di odio, paure o fragilità. Così è nata questa metodologia del teatro autobiografico.

Non mi sono svegliato una mattina dicendo: "Creerò una nuova metodologia teatrale". Le cose nascono dalla necessità. Avevo già lavorato con il Playback Theatre di Jo Salas e Jonathan Fox, dove il pubblico racconta la propria storia e attori e un musicista la onorano con l'improvvisazione scenica. Conoscevo anche il Teatro dell'Oppresso di Boal, il modello dello "spettatore-testimone" che propone che il pubblico cessi di essere passivo e partecipi attivamente allo spettacolo come "spettro-attori", o testimoni, che possono intervenire, commentare o persino recitare. Nel mio approccio, il protagonista non si rivolge direttamente al pubblico, ma gli racconta una finzione o un'autofinzione referenziale ispirata alla propria narrazione. E alla fine dello spettacolo, si apre un dibattito con il pubblico, in modo che tutto ciò che lo ha emozionato non rimanga nascosto a casa, ma venga condiviso e discusso.

## L'inevitabile dualità

Perché Janus Perché la sua testa bifronte guarda contemporaneamente al passato e al futuro. Rappresenta soglie, varchi, transizioni... lo spirito di iniziare qualcosa di nuovo senza dimenticare ciò che è stato vissuto – ed è per questo che Janus porta il suo nome. Ma Janus si riferisce anche alla dualità dentro di noi: possiamo amare e odiare, accarezzare e distruggere, dare la vita e toglierla. La parte più terrificante è avere questa scelta. La parte più angosciante è che queste contraddizioni possano coesistere contemporaneamente.

Proprio attraverso queste esperienze e osservazioni, ho capito quanto fosse fondamentale portare sul palco voci che normalmente non vengono ascoltate né rese visibili: voci che esprimono bisogni urgenti in comunità segnate da sparizioni, omicidi, problemi di salute fisica e mentale, detenuti con doppia diagnosi, violenza di genere, violenza LGBTI e centinaia di altre realtà quotidiane invisibili. Queste realtà colpiscono vaste popolazioni, dal multiculturalismo al cambiamento climatico e allo sfruttamento, tra le tante.

## Il viaggio di JANUS: il teatro per guarire l'anima collettiva

Sono stato invitato a dirigere *Pedro y el Capitán*, l'unica opera teatrale di Mario Benedetti, al Festival Diez Sentidos di Valencia. Quell'edizione, intitolata "**Bestias**", si riferiva alle creature perverse che abitano dentro di noi. Gli organizzatori del festival mi hanno anche proposto di creare un'opera d'arte dal vivo con la ONG ÁMBIT, che sostiene ex detenuti che affrontano problemi di salute mentale, doppie diagnosi, senz'altro e altre avversità. Con loro, abbiamo creato "Un mundo aparte adentro del mundo": uno spazio distopico in cui vivono intrappolati nella città, nascosti alla società, eppure dolorosamente reali, sebbene nessuno voglia vederli.

## Questo progetto non poteva finire qui

Grazie al finanziamento Erasmus, abbiamo replicato l'esperienza in sei paesi, con diversi collettivi, e i risultati – per i partecipanti e per il pubblico – sono stati rivelatori. Insieme ad Ana María Solís, abbiamo deciso di proseguire questo lavoro, concentrandoci ora sulla formazione di professionisti per la creazione di produzioni proprie. L'intenzione era di dare potere a persone che andavano oltre la mia figura, permettendo alla metodologia di diventare un rizoma che crescesse liberamente in tutte le direzioni e consentendo ad altri di utilizzare questa potente risorsa scenica.

La definisco una metodologia bidirezionale di drammaterapia e teatro autobiografico, perché la drammaterapia – attraverso le arti espressive – collega le prime fasi del teatro autobiografico: fiducia, storia personale, narrazione. Avvia un lavoro essenziale e intimo con individui e comunità prima di portarlo sul palco e nella società.

Viviamo in tempi turbolenti, dove cambiamenti climatici, guerre e disuguaglianze nascono dalla stessa radice: la vanità, carica di arroganza e follia. È più facile vederla negli altri che in sé stessi. Lo vediamo nei politici che promuovono odio, egoismo e orgoglio in un mondo in cui "il re nudo rimane re".

### I Greci capirono

I Greci – culla della politica, della medicina e della filosofia – lasciarono che il mito si materializzasse a teatro per rivelare la psicologia ateniese. Usarono due maschere – la commedia e la tragedia – incarnate in Democrito, che rideva della stupidità umana, rappresentando l'assurdità della vita e deridendo i nostri difetti, le nostre perturbazioni e perversioni; ed Eraclito, che piangeva per la stessa stupidità – l'idiozia – che rappresentava l'ingiustizia, la crudeltà e la barbarie. Janus riflette quella stupidità, quella goffaggine che dà origine a così tanto male. Qualcuno disse: "Preferisco un solo malvagio intelligente a migliaia di sciocchi, perché senza sciocchi non potrebbe governare". Ecco perché il teatro è sempre stato la voce del popolo: per smascherare archetipi ridicoli e deformi, per disarmarli con un sarcasmo grottesco, per colpire l'inconscio e l'immaginazione collettiva; per generare una sincronia limbica muovendo e rompendo i rigidi circuiti di incomprensione, pregiudizio e stigmatizzazione. Il suo potere sta nello scuotere i tuoi principi, le tue convinzioni, persino la tua identità. Questo è il valore e la necessità di questo teatro.

### Il Colloquio Post-Performance: Dialogo e Riflessione Collettiva

Oltre il palcoscenico, il colloquio tra attori e pubblico diventa un catalizzatore affettivo e uno spazio essenziale per la pedagogia teatrale. Tenutosi subito dopo lo spettacolo, nello stesso spazio, questo incontro trascende l'esperienza teatrale. Qui, gli artisti possono condividere aspetti del processo creativo, sempre senza compromettere l'autonomia dei personaggi che hanno appena incarnato.

Il valore di questo spazio risiede nella possibilità di generare una riflessione collettiva sui temi dell'opera, ma sempre dalla prospettiva del processo artistico, mai attraverso la confessione personale. Gli attori parlano della costruzione dei loro personaggi, delle sfide interpretative o delle decisioni drammaturgiche. Il pubblico, a sua volta, può interrogarsi sull'universo di finzione, sulle tecniche impiegate o sui significati emersi dalla proposta estetica.

Questo dibattito post-spettacolo funge da catalizzatore di consapevolezza, sensibilità ed educazione riguardo ai pericoli che minacciano il nostro equilibrio psicologico. Permette di condividere tutto ciò che è emerso nella mente dello spettatore durante lo spettacolo, sia tra il pubblico che con il cast. Tutti i presenti sanno che ciò a cui hanno appena assistito è ispirato dalle esperienze vissute dal cast, e che potrebbero esserci persone in sala che stanno vivendo le stesse esperienze, o che conoscono qualcuno che le sta vivendo, ma che non ne erano a conoscenza, lo negano o temono di porre domande.

### Qui, a teatro, possono parlare, chiedere consigli, esprimere pregiudizi o stereotipi.

Questo dialogo sulla trama e sulle sottotrame della finzione, su ciò che accade ai personaggi, permette alle persone di osservare la propria vita. La finzione diventa un mezzo per affrontare problemi della vita reale e, così facendo, smantellare lo stigma che circonda la salute mentale.

“Il teatro è una domanda posta in pubblico.” — Peter Brook

Questo scambio post-spettacolo estende l'esperienza teatrale a un dialogo riflessivo, in cui il pubblico elabora collettivamente le emozioni e i pensieri suscitati dalla performance. La presenza degli attori in questo contesto non infrange l'illusione, poiché sono già tornati al loro ruolo di creatori, ora distaccati dai loro personaggi. Il colloquio diventa uno spazio di elaborazione critica: il pubblico condivide la propria comprensione dell'opera e gli artisti ricevono un feedback sull'impatto del loro contributo artistico. Questo metodo di chiusura espande l'esperienza teatrale, amplificandone sia la risonanza estetica sia il potenziale trasformativo nello spettatore.





Limassol, Cipro. 6-16  
Febbraio 2024  
**Residenza creativa condivisa**  
**Laboratorio di Formazione 1**  
Teatro autobiografico





# Primo incontro transnazionale del progetto 5 febbraio 2024

Il primo incontro transnazionale del progetto Janus si è tenuto a Cipro il 5 febbraio 2024. Il coordinatore, l'Universitatea de Arte Târgu Mures (Romania), e i partner SOLIS Srls (Italia), ShipCon (Cipro) e Fundatia Professional (Romania) si sono incontrati per fare il punto sulle attività del progetto, discutere della visibilità e della comunicazione del progetto, nonché del piano di garanzia della qualità. Sono stati presentati i primi risultati: il report delle interviste semi-strutturate con un gruppo di giovani vulnerabili provenienti da tutti i paesi partner.



E nel nostro tempo libero abbiamo scoperto le bellezze di Limassol, la cascata di Millomeris, il villaggio di Omodos, Nicosia e la nuova sede centrale della Shipcon: la fattoria modello Kelos.

## Formazione dei formatori dal 6 al 16 febbraio a Cipro

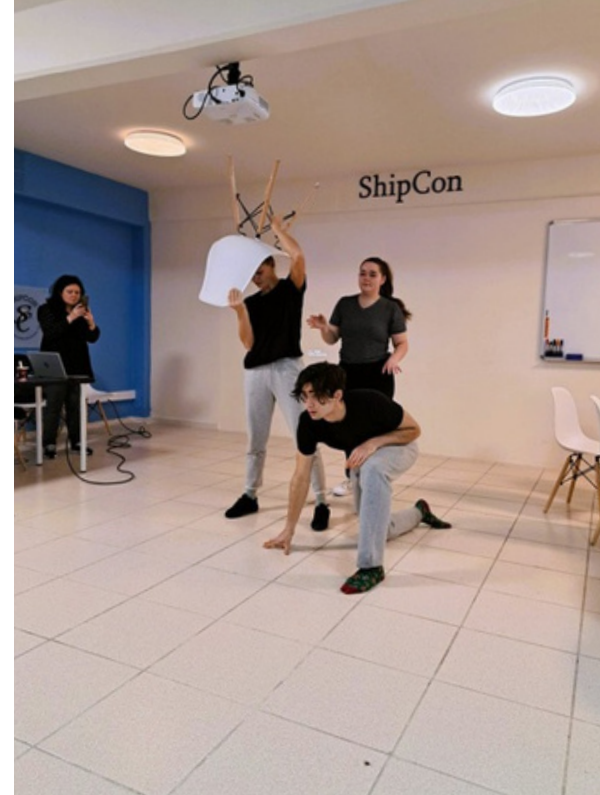
La formazione dei formatori - Esplorare il teatro autobiografico e la salute mentale dei giovani si è tenuta a Limassol, Cipro, nell'ambito del progetto JANUS, presso la sede centrale di SHIPCON.

La prima settimana è stata dedicata a gettare le basi della fiducia, dell'espressione e della comprensione condivisa attraverso una serie di attività attentamente studiate. Le nostre giornate sono state scandite dal Circle Time, o quella che affettuosamente chiamiamo la nostra "Plenaria Tribale". Questo incontro sacro ci ha permesso di condividere le nostre riflessioni e storie faccia a faccia, coltivando un legame unico e promuovendo l'empatia all'interno del gruppo.



La seconda settimana è stata scandita dalle parole del regista Domingo Ferrandis: "Se non puoi parlare a una persona, parlale attraverso l'arte". Nel Teatro Autobiografico, le nostre storie personali trovano voce oltre il linguaggio verbale, una voce che emerge attraverso il movimento, l'espressione e la presenza.





La parte finale della formazione si è conclusa con una performance che ha messo in mostra tutte le competenze, le tecniche e i percorsi personali esplorati durante il progetto. Questa performance voleva essere una testimonianza del potere trasformativo del teatro e delle profonde connessioni che abbiamo creato attraverso la vulnerabilità condivisa e l'espressione artistica. Al termine della performance, abbiamo condiviso emozioni, pensieri, vulnerabilità e difficoltà vissute durante questo processo creativo con i giovani che hanno partecipato all'evento. La conclusione della serata è stata che l'arte può catturare e comunicare la complessità di queste esperienze, fornendo una potente piattaforma per l'empatia e la comprensione.





# Residenza di Coesistenza Locale Laboratorio di Formazione

## Metodologia dell'adattamento teatrale autobiografico

Nell'ambito del progetto JANUS, l'Universitatea de Arte Târgu Mures ha iniziato a lavorare con il gruppo target per adattare la metodologia AT. Abbiamo utilizzato approcci diversi per ogni sessione di lavoro. Abbiamo esplorato diversi dipinti di artisti che hanno lottato con problemi di salute mentale e gli studenti hanno scritto le parole che sono venute loro in mente quando hanno visto quelle opere. Poi ci siamo concentrati su "Il vecchio addolorato" di Vincent Van Gogh (Alla porta dell'eternità). Gli esercizi che abbiamo svolto con gli studenti si sono concentrati sul disegno e sulla scrittura intuitivi, in relazione alle loro emozioni alla vista di diversi dipinti.



Iusan Cristina Maria (che ha partecipato al corso "Training the trainers" tenutosi a Cipro) ha lavorato con gli studenti, concentrandosi sull'espressione corporea di diverse parole scritte su un foglio di carta. Alla fine, guidati da Iusan Cristina Maria, hanno unito i loro movimenti in una coreografia che esprimeva le loro emozioni.







**ShipCon** ha iniziato a lavorare con il gruppo target per adattare la metodologia AT. Le nostre partecipanti sono 5 giovani donne di Limassol (Cipro), molto legate alle arti e all'uso del corpo come mezzo per esprimere emozioni profonde, che a volte non riusciamo a spiegare con le nostre parole.

Abbiamo parlato di salute mentale e dell'uso della drammaterapia per aiutare le persone a mostrare e condividere ciò che provano e ciò che hanno attraversato.

Ci siamo riconnessi con noi stessi, immergendoci in un viaggio interiore disegnando le nostre storie vitali come un fiume, che abbiamo poi condiviso tra di noi. Nel fiume, abbiamo presentato il nostro passato, il nostro presente e il nostro futuro, dando forma alle difficoltà e ai momenti belli che abbiamo vissuto fin dalla nascita, e visualizzando il nostro futuro come la "fine" del fiume. Abbiamo guardato alcune performance autobiografiche precedenti, per renderci conto che ognuno di noi prova sensazioni diverse a seconda della propria esperienza vitale. I nostri ragazzi hanno sperimentato con le loro storie personali, definendo le loro tappe fondamentali nella linea temporale della vita, quelle che hanno forgiato la loro personalità nel presente. In seguito, hanno creato una storia dettagliata che incarnasse la loro situazione attuale personale, e si sono scambiati le storie per poter sperimentare sul proprio corpo ciò che gli altri membri del team stavano attraversando.



# Romania e Cipro

## Residenza Co-living

### Laboratorio di Formazione 2

### Teatro Autobiografico

Nell'ambito del progetto JANUS, Ana María Solís e Domingo Ferrandis di SOLIS SRLS hanno condotto una serie di workshop in Romania e Cipro tra il 23 e il 27 ottobre e l'1 e il 4 novembre 2024. Queste visite hanno rafforzato l'implementazione della metodologia del Teatro Autobiografico (AT) e promosso la collaborazione internazionale tra i partner del progetto. Questo approccio innovativo utilizza l'arte come strumento per affrontare la vulnerabilità e la salute mentale dei giovani, preparando i partecipanti all'attesissimo Janus Festival di giugno 2025.



Il viaggio è iniziato a Târgu-Mureș, in Romania, dove le attività sono state coordinate dall'Universitatea de Arte din Târgu-Mureș (UAT) sotto la guida della coordinatrice del progetto Lia Contiu. Per cinque giorni, Ana María e Domingo hanno lavorato a stretto contatto con il team locale, inclusi gli insegnanti Cristina Olar e Traian Penciu, che hanno contribuito con la loro esperienza alle dinamiche creative e di gruppo. Queste sessioni non si sono concentrate solo sullo sviluppo artistico, ma anche sulla costruzione di fiducia e connessioni emotive tra i partecipanti. Il 23 ottobre, primo giorno della visita, Ana María e Domingo hanno incontrato il gruppo target e il team del progetto UAT, visitando al contempo importanti luoghi culturali come lo Studio Theatre e il Theatre 2.1, che ospiterà il Janus Festival nel 2025. Queste visite sono state fondamentali per collegare le attività artistiche al ricco contesto culturale di Târgu-Mureș, ispirando sia i partecipanti che i facilitatori.



I workshop hanno esplorato i temi dell'invisibilità e della trasformazione emotiva. Guidati da Domingo e Cristina, i partecipanti hanno riflettuto su cosa significhi essere "invisibili", identificando come queste emozioni si manifestano fisicamente e mentalmente. Attraverso un processo attentamente strutturato, hanno accolto e trasformato questi sentimenti, aprendosi alla visibilità e all'autoaffermazione. Il 25 ottobre, i partecipanti hanno compiuto un passo significativo presentandosi di fronte ai loro coetanei, guardandoli negli occhi e dichiarando: "Questo sono io e non ho paura di essere visto". Questo processo non solo ha rafforzato le persone, ma ha anche creato uno spazio condiviso di vulnerabilità e connessione.

Il 27 ottobre, ultimo giorno in Romania, i partecipanti hanno iniziato a integrare le proprie esperienze personali in narrazioni che saranno presentate in spettacoli futuri. Con il supporto di Traian Penciu, hanno iniziato a dare forma a storie che riflettono i loro percorsi di trasformazione. Queste narrazioni saranno presentate al Janus Festival, costituendo il nucleo di una celebrazione che mette in risalto la diversità culturale e la crescita personale. Lia Contiu ha sottolineato l'importanza di questo lavoro nel convalidare e adattare la metodologia al contesto culturale rumeno.



### Workshop in Cipro

Dopo i workshop in Romania, le attività sono proseguite a Limassol, Cipro, dall'1 al 4 novembre 2024, organizzate da ShipCon sotto la supervisione di Patricia Jimeno Fernandez. Per quattro giorni, Domingo ha condotto sessioni intensive con i beneficiari locali, concentrandosi sulla preparazione di uno spettacolo unico da presentare al Janus Festival. Questi workshop hanno adattato la metodologia JANUS al contesto culturale cipriota, consentendo ai partecipanti di sviluppare storie personali che risuonano profondamente con le loro esperienze.







# Attraverso i laboratori locali

## Test della metodologia Janus

Nell'ambito del processo di sviluppo e validazione della **metodologia teatrale autobiografica JANUS**, all'inizio del 2025 **sono stati implementati con successo quattro workshop locali nei paesi partner**. Queste sessioni hanno rappresentato una tappa fondamentale nella diffusione della metodologia tra i professionisti che lavorano direttamente con i giovani affetti da problemi di salute mentale, tra cui educatori, artisti, operatori socio-educativi, assistenti sociali e terapisti.

Ogni workshop è stato progettato per presentare **sia i fondamenti teorici che l'applicazione pratica** della metodologia JANUS, che si sviluppa attraverso nove fasi progressive. Queste fasi guidano i partecipanti in un percorso di narrazione personale, riflessione emotiva ed espressione creativa, che culmina nella co-creazione di spettacoli teatrali autobiografici.

Durante i workshop, i partecipanti hanno potuto approfondire la metodologia attraverso presentazioni, discussioni guidate e casi di studio basati su esperienze pilota. Le sessioni hanno fornito una chiara illustrazione di come l'approccio possa essere adattato a diversi contesti sociali e culturali, dimostrandone la flessibilità e la pertinenza in contesti diversi.

I partecipanti sono stati invitati a riflettere su come il metodo potesse rispondere alle esigenze specifiche delle loro comunità locali, soprattutto quando si lavora con giovani vulnerabili che affrontano depressione, ansia, dipendenza o esclusione sociale. **I workshop hanno anche promosso il dialogo interdisciplinare**, offrendo uno spazio ai professionisti di diversi settori per scambiare idee, sollevare questioni critiche e condividere feedback pratici.

Questo ambiente collaborativo e riflessivo ha rafforzato l'etica del progetto basata sulla comunità e ha ampliato la rete di professionisti impegnati nell'uso di strumenti artistici per affrontare la salute mentale dei giovani.

Il feedback e gli spunti raccolti durante questi workshop vengono ora utilizzati per perfezionare e adattare la metodologia JANUS, garantendone l'accessibilità, l'efficacia e il radicamento nella pratica concreta. Oltre alla validazione, queste sessioni hanno contribuito a gettare le basi per un più forte coinvolgimento locale e a preparare il terreno per i prossimi spettacoli teatrali autobiografici JANUS con giovani in tutta Europa.



## Workshop di Test Locale – SOLIS SRLS (Italia)

Il 31 marzo 2025, SOLIS SRLS ha tenuto un workshop locale online per presentare la metodologia teatrale autobiografica JANUS a 35 professionisti provenienti da diverse regioni italiane e spagnole. Tra i partecipanti figurano educatori, operatori giovanili, psicologi, operatori teatrali e facilitatori di comunità. L'evento ha rappresentato sia una sessione di formazione che uno spazio di divulgazione e riflessione critica.

Ana María Solís ha aperto il workshop contestualizzando la metodologia nel contesto emotivo post-pandemico che colpisce i giovani. Ha sottolineato la necessità di strumenti creativi, simbolici ed etici che vadano oltre la diagnosi clinica, posizionando JANUS come un metodo che fonde drammaterapia e teatro sociale per supportare l'espressione e la resilienza dei giovani.

Domingo Ferrandis, ideatore della metodologia, ha tenuto una presentazione approfondita esplorando l'intersezione tra salute mentale, cultura digitale e vulnerabilità giovanile. Basandosi su dati reali e riferimenti culturali – tra cui serie come "Tredici", "Euphoria" e "Sex Education", ha analizzato i rischi dell'esposizione algoritmica, dell'ipersessualizzazione online, dell'isolamento emotivo e dell'erosione dell'identità tra la Generazione Z. Ha poi presentato le nove fasi della metodologia JANUS, dalla costruzione della fiducia alla diffusione pubblica, con esempi concreti tratti da progetti che coinvolgono donne sopravvissute alla violenza, persone incarcerate, migranti e malati di Alzheimer.

I partecipanti hanno riflettuto sulla rilevanza del metodo nella loro pratica professionale, apprezzandone l'approccio strutturato ma adattabile. È emerso un interesse condiviso per l'uso della narrativa come strumento protettivo ed espressivo, che consente ai partecipanti di affrontare le esperienze personali in modo sicuro, promuovendo al contempo la comprensione collettiva. Molti elementi riconosciuti delle loro pratiche – come la narrazione, la metafora e la scrittura creativa – ora trovano un quadro coerente grazie a JANUS.

I feedback hanno evidenziato la chiarezza etica, la sicurezza emotiva e il potenziale di applicazione della metodologia in diversi contesti, tra cui scuole, centri giovanili e ambienti terapeutici. Diversi partecipanti hanno espresso interesse a sperimentare la metodologia all'interno delle proprie organizzazioni e a proseguire il dialogo attraverso nuove reti di collaborazione.





## Workshop di Test Locale- Università delle Arti (Romania)

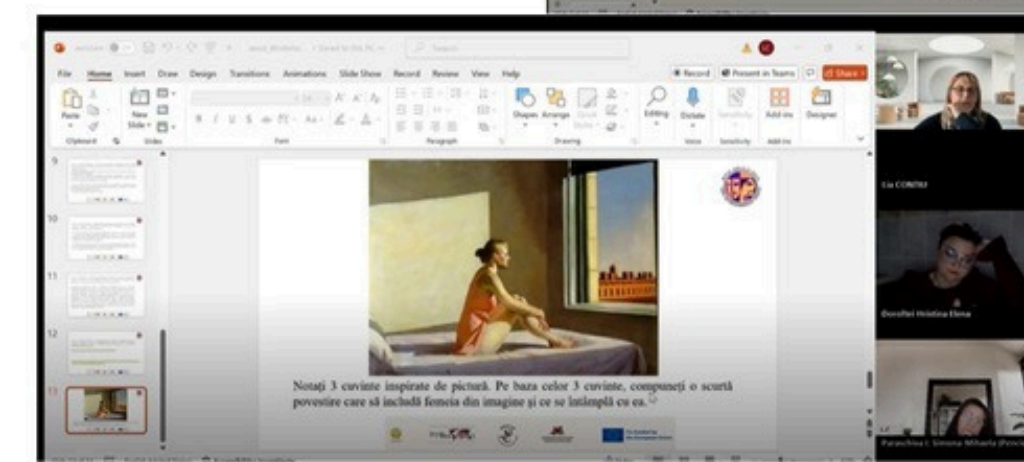
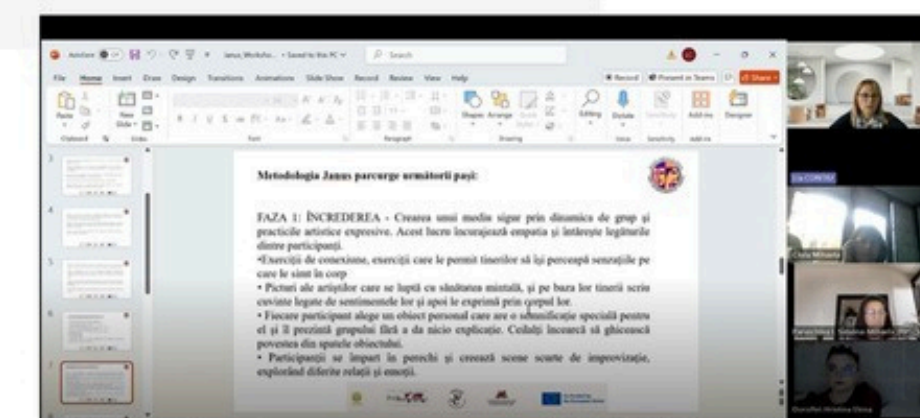
**Il 4 marzo 2025, l'Università delle Arti** ha organizzato un workshop locale per presentare la metodologia teatrale autobiografica JANUS a 24 professionisti della contea di Mureș, tra cui educatori, psicologi, artisti e assistenti sociali. L'evento ha avuto una finalità sia formativa che divulgativa. Lia Conțiu ha aperto il workshop con una panoramica del progetto JANUS, seguita da una presentazione sul teatro autobiografico (AT).

Il workshop ha affrontato il tema della salute mentale giovanile, evidenziando la sfida della doppia diagnosi – l'intersezione tra disturbi mentali e uso di sostanze – e ha presentato le nove fasi della metodologia JANUS. Il team dell'Università delle Arti ha condiviso la propria esperienza nell'applicazione del metodo con gli studenti per la creazione di uno spettacolo teatrale.

Un esercizio pratico ha invitato i partecipanti a rispondere in modo creativo a un dipinto, dimostrando la capacità del metodo di stimolare l'immaginazione e l'intuizione emotiva. Il feedback ha evidenziato l'accessibilità, la flessibilità e il potenziale della metodologia in contesti educativi e terapeutici, sottolineando anche l'importanza della facilitazione professionale, della sicurezza emotiva e della fiducia del gruppo.



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





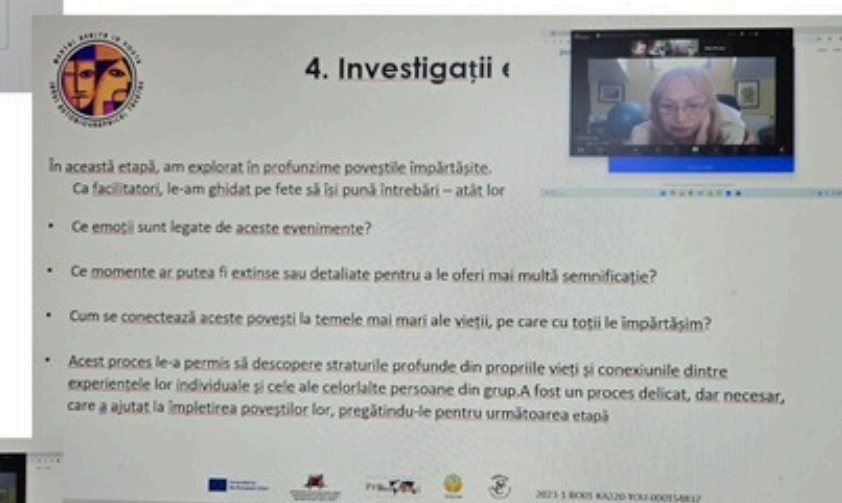
## Workshop di Test Locale- Fundatia Professional

**Il 31 marzo 2025, Fundația Professional** ha tenuto un workshop locale per testare e presentare la metodologia teatrale autobiografica JANUS. L'evento ha riunito 31 professionisti, principalmente di Târgu Mureș, che lavorano nei settori dell'educazione, della psicologia, delle arti e dei servizi per i giovani. Di questi, 24 hanno completato l'intera sessione.

Il workshop è stato introdotto online da Angela Cotoară, che ha illustrato il progetto e le sue nove fasi, illustrate attraverso un caso di studio che ha coinvolto sei ragazze adolescenti. Viorel Cotoară ha sottolineato il ruolo della narrazione autobiografica nel promuovere l'espressione di sé e la riflessione.

I partecipanti hanno espresso un forte interesse per i metodi creativi e inclusivi per lavorare con gli adolescenti, in particolare quelli provenienti da contesti vulnerabili. Hanno apprezzato l'unione di teoria e pratica del workshop e hanno sottolineato l'importanza dello sviluppo professionale continuo e del coinvolgimento emotivo nel lavoro con i giovani.

Nel complesso, l'evento ha incoraggiato i partecipanti ad applicare la metodologia JANUS in diversi contesti, dalle aule scolastiche ai programmi comunitari, per supportare il benessere emotivo e l'emancipazione dei giovani.





### Workshop di Test Locale - ShipCon Limassol Ltd

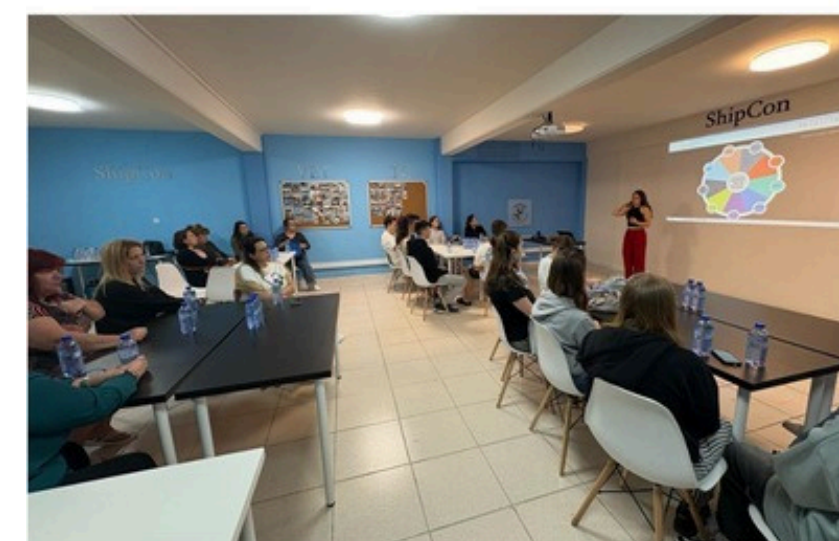
**Il 1° aprile 2025, ShipCon** ha ospitato un workshop locale per il progetto JANUS a Cipro, guidato da Patricia Jimeno Fernández, con 30 partecipanti provenienti da settori quali istruzione, lavoro con i giovani, servizi sociali, salute mentale e arti. Il workshop ha introdotto la metodologia teatrale autobiografica JANUS, sviluppata per supportare il benessere emotivo e la salute mentale dei giovani vulnerabili.

Attraverso esercizi interattivi come suggerimenti visivi, scrittura riflessiva e discussioni di gruppo, i partecipanti hanno esplorato applicazioni pratiche in contesti educativi e terapeutici. Particolare attenzione è stata dedicata a garantire la sicurezza emotiva e ad adattare il metodo alle diverse età e ai diversi contesti culturali.

Il workshop ha anche evidenziato i benefici più ampi del Teatro Autobiografico come strumento di autoespressione, empowerment, inclusione sociale e sensibilizzazione sulla salute mentale. I partecipanti hanno discusso di come la metodologia possa contribuire a ridurre lo stigma, promuovere l'empatia e dare voce ai giovani in contesti spesso emarginati. I feedback hanno mostrato un forte entusiasmo per l'approccio JANUS, e i partecipanti ne hanno apprezzato la flessibilità e la possibilità di adattamento a diversi ambiti.



JANUS METHODOLOGY  
APRIL 1 2025  
AUTOBIOGRAPHICAL  
THEATRE FOR YOUTH  
RESILIENCE  
SHIPCON LIMASSOL LTD





# Laboratori locali Janus

**Partecipanti: Italia (SOLIS Srls):** 35 iscritti, 20 completati Romania (University of Arts): 24 completati Romania (Fundația Professional): 31 iscritti, 24 completati Cipro (ShipCon): 30 completati.

**Attività:** Presentazione della metodologia JANUS e delle nove fasi Casi di studio ed esempi pratici Esercizi interattivi: narrazione, scrittura riflessiva, narrazioni creative Discussioni di gruppo sull'adattamento e la sicurezza emotiva Analisi dei media che collega le sfide giovanili alle problematiche sociali.

**Feedback:** Grande interesse nell'applicazione del metodo nell'ambito dell'istruzione, della salute mentale, delle arti e del lavoro con i giovani. Metodologia elogiata per essere etica, sensibile ai traumi, flessibile e adattabile. Apprezzato l'equilibrio tra teoria e pratica, con enfasi sulla sicurezza emotiva. Riconosciuto il potenziale per l'emancipazione dei giovani, l'espressione emotiva, l'empatia e l'inclusione sociale. Riconosciuta la necessità di supporto professionale nella gestione di argomenti delicati.







# Progetto teatrale Janus

**Il progetto teatrale Janus** trae ispirazione da esperienze ravvicinate di crisi, traumi e altri disturbi psichici, senza etichettare i giovani attori con disturbi mentali o problemi di inclusione. L'obiettivo principale del teatro autobiografico è quello di dare visibilità a situazioni e conflitti personali, senza cadere nella vittimizzazione, ma mostrando le cause che emergono nei momenti di debolezza.

**Il Teatro autobiografico** esplora un tema intimo e spesso tabù, raramente esaminato o discusso finché non diventa innegabile. Attraverso metafore, illustra le situazioni estreme che i giovani possono affrontare, camminando sul sottile confine tra benessere e abisso. Attraverso le storie di giovani attori, vengono affrontate esperienze personali che, sebbene segnate da crisi e traumi, non sono destinate a essere diagnosticate o etichettate. Piuttosto, espongono situazioni molto comuni: droghe che passano da divertimento a dipendenza, ossessioni per i cellulari, tristezza opprimente, paure che dominano la vita e pensieri inquietanti che portano a comportamenti strani o a idee suicide. Sono situazioni che conosciamo bene, ma che spesso vengono taciute o minimizzate nella vita quotidiana, nonostante abbiano un profondo impatto sulle loro vite. La pièce teatrale invita il pubblico a riflettere su queste esperienze vicine, silenziose, a volte invisibili, che emergono solo nei momenti di vulnerabilità o quando è già troppo tardi.

**I programmi di residenza** sono i laboratorio sperimentali in cui prende forma il teatro autobiografico. Uno spazio per esplorare se stessi, esprimersi e condividere con gli altri in un'atmosfera di libertà, co-creazione e reti che esistono solo in quell'istante.

Con il supporto del team e del regista, storie nate spontaneamente prendono vita attraverso narrazioni coinvolgenti, estetiche affascinanti e atmosfere che avvolgono il pubblico.

Tutto il lavoro tecnico trasforma le esperienze in qualcosa che cattura e incanta.

Sul palco, ciò che un tempo ti ancorava al passato, ciò che contorceva i tuoi pensieri, diventa un dialogo con il pubblico.

Accade qualcosa di incredibile: puoi guardare chi ti ascolta e dire, in silenzio, «Questo sta accadendo, e tu ne fai parte.»

Ecco perché è così prezioso che a teatro non partecipino solo le persone comuni, ma anche politici, educatori e specialisti.

Perché in quello spazio condiviso nasce qualcosa che può cambiare prospettive, toccare i cuori e, forse, persino trasformare la realtà.

Nella scatola nera si crea un legame intimo tra il pubblico e i personaggi accuratamente scolpiti durante le residenze. Il teatro autobiografico non ha bisogno di grandi autori come Shakespeare, Čechov o Ibsen, né di attori professionisti che sezionano i copioni.

Qui, chiunque può essere autore e attore. I partecipanti rimodellano la trama con precisione, enfatizzando con passione ciò che vogliono mettere in scena. Creano ogni atmosfera, coreografia e visione onirica, scolpendo i loro personaggi in modo che si muovano e parlino con sincera organicità, portando con sé le loro esperienze e agendo come avatar di ciò che desiderano esprimere.

Forse non rappresentano la propria storia, ma piuttosto quella di un pari, di uno sconosciuto o di un personaggio metaforico, surreale o simbolico. Eppure, la loro essenza traspare. La trama, i conflitti e le situazioni trovano parallelismi. Possono essere ambientati in altri tempi o contesti – realismo magico – con eventi apparentemente lontani dalla loro realtà, ma ciò che questi personaggi incarnano risuona di forza universale.

Ciò che il pubblico vede potrebbe non essere una sceneggiatura o una recitazione magistrale, ma piuttosto è toccato dalla verità distillata, da una dichiarazione di ciò che vuole che venga visto, sentito, udito e compreso.

Questo è teatro autobiografico. Questo è il suo scopo. E per concludere, c'è sempre un dialogo: uno spazio vitale per chiunque desideri esprimere ciò che lo spettacolo ha suscitato in lui, condividendo riflessioni con il cast e gli altri spettatori. Questo dialogo finale trasforma il teatro in un atto tribale, uno spazio di incontro e comunione.

Restituisce il teatro al popolo, ravvivando quell'istinto umano che un tempo illuminava il palcoscenico: i segni come linguaggio, il teatro come connessione tra l'intimo e l'universale. Diventa ancestrale: narrazione attorno al fuoco, che riemerge nel dialogo, dove ognuno porta la propria voce, la propria percezione e la propria esperienza.

In fin dei conti non siamo altro che questo: narratori, mitografi di storie, che le condividono per costruire una comunità e forgiare affinità.

Sia la **dramaterapia** che il **teatro autobiografico** condividono il presupposto che l'espressione artistica e la pratica performativa offrano a individui e comunità un mezzo per esplorare, comprendere, elaborare ed esprimere pensieri, desideri, esperienze vissute ed emozioni. Questa metodologia promuove l'auto-cura e l'auto-osservazione, facilitando l'embodiment cognitivo: l'integrazione dell'esperienza nel corpo, in cui ciò che si vive, si pensa e si sente si allinea somaticamente in modo coerente.

Il processo teatrale attiva molteplici dimensioni dell'apparato psichico e neurocognitivo. Stimola la creatività condivisa, l'intelligenza collettiva e il pensiero elastico, incoraggiando funzioni chiave come la cognizione sociale, l'intenzionalità condivisa, l'intelligenza culturale e la theory of mind.

Sostiene lo sviluppo della metacognizione, dell'interocezione, dell'autoconsapevolezza e della capacità di immaginare mondi possibili, sperimentare alternative e costruire nuove narrazioni personali.

Ma... c'è sempre un "ma".

Per quanto sognare a occhi aperti possa essere benefico — generando film interiori di amore, trionfo e resilienza, o alimentando un dialogo interno piacevole e costruttivo — ha anche il suo lato oscuro della luna.

Quando questa costellazione si inceppa — a causa di traumi, trascuratezza, povertà, rifiuto, fallimento, richieste eccessive, ossessione o dipendenza — l'immaginazione può essere sequestrata da narrazioni disfunzionali. Emergono distorsioni che fanno percepire il passato come una minaccia costante o il futuro come catastroficamente cupo.

Proliferano mondi interiori in cui ci si incolpa, ci si auto-sabota o si rivivono ferite più e più volte. Il corpo diventa ostaggio di queste finzioni invasive.

A livello cerebrale, questo implica un'interazione dinamica tra reti funzionali complementari: dalla central executive network (responsabile dell'attenzione, del controllo dei compiti e della distinzione tra finzione e realtà) alla default mode network, associata al pensiero riflessivo, alla memoria autobiografica, all'immaginazione e alla coscienza auto-noetica — ossia la capacità di viaggiare mentalmente nel tempo e di vedersi da una prospettiva soggettiva.

Questa rete è inoltre collegata all'interocezione, alla metacognizione, alla theory of mind, all'autoconsapevolezza, all'inconscio e alle sue ombre, e al regno dell'immaginazione — processi essenziali per un senso di sé coerente e integrato.

Questo equilibrio dinamico è mediato dalla salience network, che agisce come una centralina di smistamento, rilevando stimoli rilevanti (interni o esterni) e permettendo transizioni fluide tra le reti in base alle necessità contestuali.

Quando la salience network è dis-regolata, il sistema perde flessibilità: la mente rimane intrappolata in routine meccaniche oppure viene inondata da ruminazioni disturbanti e finzioni terrificanti che sovrastano la realtà.

Uno dei principi fondamentali che manteniamo sia nella Dramaterapia che nel Teatro Autobiografico — sia durante l'espressione artistica libera sia nella creazione di narrazioni di finzione e nella costruzione di biotipi di personaggio — è quello di infonderle sempre di soggettività, intersoggettività e intrasoggettività.

Questi elementi sono fondamentali per comprendere la personalità, il comportamento e le abitudini.

Ogni persona vive nella propria testa — con i propri pensieri, ricordi, particolarità e conversazioni interiori che nessuno sente, ma che pesano enormemente.

Questa è la soggettività: ciò che vedi, senti e comprendi del mondo in base a ciò che hai vissuto. La sfida inizia quando questa lente si scontra con quella di un'altra persona.

Ecco dove entra in gioco l'intersoggettività: il tentativo di costruire un linguaggio comune, di capirsi a vicenda senza sapere fino in fondo come ha vissuto l'altro.

E spesso falliamo in questo.

Ecco perché a volte sembra che nessuno ti capisca davvero.

E tu, a tua volta, non capisci completamente loro.

Allo stesso tempo, dentro di te, c'è uno strato più profondo: l'intrasoggettività.

Ciò che ti racconti, ciò che trattiene, ciò di cui dubiti, ciò che nascondi.

Non è un monologo — è un incrocio di voci interiori che a volte non si sopportano.

E in quel parlamento interiore si decide tutto: se andare avanti o fermarsi, parlare o ingoiare le parole, mostrarsi o nascondersi.

Nella metodologia del Teatro Autobiografico prestiamo grande attenzione all'interazione tra il modo in cui percepisci il mondo, ciò che accade nelle tue relazioni con gli altri e ciò che si svolge dentro la tua mente.

Queste dimensioni non sono separate — si intrecciano, si influenzano a vicenda e talvolta si contraddicono.

Perciò, il teatro non si limita a rappresentare: trasforma.

Non si limita a intrattenere: ripara.

Non si limita a narrare: confronta, connette, purifica e riequilibra.

Nella sua forma autobiografica e terapeutica, agisce come una tecnologia del sé, riconnettendo l'immaginazione al presente, restituendo la padronanza della propria storia e costruendo una narrazione più abitabile per la propria vita.



# Dal fregio della mente all'astrazione

"Non lavoro con disegni o schizzi a colori... Voglio esprimere i miei sentimenti piuttosto che illustrarli."  
—Jackson Pollock



"Voglio toccare le persone con la mia arte. Voglio che dicano: 'sente profondamente, sente con tenerezza'."  
—Van Gogh



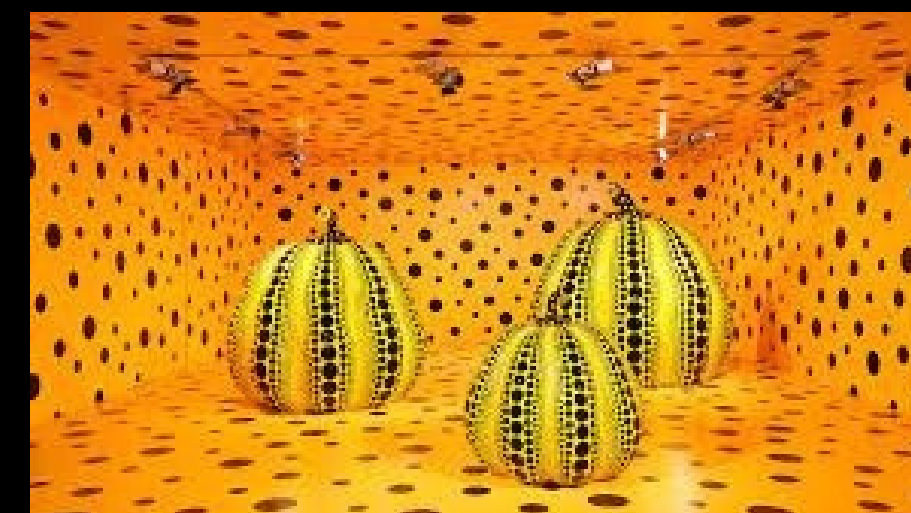
"Ogni persona deve avere la possibilità di esprimersi secondo le proprie motivazioni interiori." —Pina Bausch

## Dal fregio mentale all'astrazione

"Mi ameranno per ciò che mi distrugge." —Sarah Kane, 4.48 Psicosi



I punti sono solidi e infiniti. Sono una forma di vita. Sole, luna, stelle: centinaia di milioni di punti. Ogni essere umano è anche un punto. I punti non possono esistere da soli; possono esistere solo quando si uniscono ad altri. —Yayoi Kusama



"Sono abitata da un grido. Si dispiega ogni notte." —Sylvia Plath, Elm



# «Metodologia Bidirezionale Dramaterapia – Teatro Autobiografico »



«Dramaterapia» La prima fase è orientata alla persona e al gruppo, senza mirare a una performance scenica. È incentrata sul processo terapeutico: metabolizzare ciò che è stato vissuto, liberarsi di ciò che ci appesantisce, accettare ciò che fa male. È una fase resiliente, che rafforza e potenzia.



«Teatro Autobiografico» La seconda fase è rivolta alla società e alla comunità e prevede una performance davanti a un pubblico. Il suo focus non è clinico, ma etico e sociale: mira a sensibilizzare, favorire l'empatia e denunciare o avvertire, attivando la forza emotiva della finzione — una forza che risuona.





## *FIDUCIA*

Costruire intimità  
e legami  
affettuosi

**1**



## *STORIE*

Rivisitare il tuo  
passato con la  
tua voce

**2**



## *TRASCRIZIONE*

Registrazione  
delle storie

**3**



## *RICERCA*

Approfondire i  
fatti dietro la  
storia

**4**



## *NARRATIVA*

Trasformare la realtà  
in finzione

**5**



## *DISSEMINAZIONE*

Diffondere e  
replicare le  
migliori pratiche

**9**



## *COLLOQUIO*

Il cast e il pubblico  
condividono  
sentimenti e riflessioni

**8**



## *TEATRO*

Prova ed  
esecuzione del  
pezzo dal vivo

**7**



## *ESTETICO*

Creare atmosfere  
per vestire la trama

**6**



Teatro  
autobiografico





## 1. Fiducia

Il primo passo è creare un ambiente sicuro, intimo e rispettoso. Solo quando si instaura un clima di apertura emotiva e di supporto, le persone possono esprimersi autenticamente e condividere esperienze di vita significative.

## 2. Storie

Una volta instaurati legami di fiducia, complicità e solidarietà, si apre lo spazio alla narrazione di frammenti di vita, riconoscendo la propria voce come veicolo di ricostruzione e convalida dell'esperienza personale.

## 3. Trascrizione

Le storie condivise vengono registrate, preservando il valore autobiografico e testimoniale del materiale. Questo passaggio è essenziale per salvaguardare la memoria emotiva e narrativa del processo.

## 4. Ricerca

Le storie vengono esplorate in profondità: contestualizzate, collegate ai dati e analizzate alla luce delle loro radici. Questa fase arricchisce il materiale incorporando strati sociali, storici o culturali che ne amplificano la risonanza simbolica.

## 5. Narrativa

L'esperienza personale viene trasformata in materiale teatrale. Una drammaturgia coerente viene costruita in modo collaborativo, selezionando ciò che conta di più e intrecciando le trame con una lente sensibile, critica e strutturata.

## 9. Disseminazione

L'ultima fase mira ad espandere e replicare la pratica, invitando nuovi gruppi e comunità a utilizzare il linguaggio teatrale come mezzo per esprimere, trasformare e condividere le proprie storie. Questa fase mira a moltiplicare l'accesso a risorse simboliche e rigenerative.

## 8. Colloquio

Dopo la performance, il dialogo con il pubblico completa il percorso. Emerge uno spazio di scambio, dove la scena entra in risonanza con chi l'ha vista. Il colloquio stimola la riflessione, attiva domande e apre nuovi significati, evidenziando la dimensione collettiva del processo.

## 7. Teatro

Questa fase comprende sia le prove che la prima esecuzione pubblica del pezzo. Durante le prove, le azioni vengono perfezionate, i conflitti incarnati e la storia prende vita. La prima esecuzione segna il culmine del processo creativo, condividendo l'opera con il pubblico.

## 6. Estetica

Le atmosfere che supporteranno la performance vengono progettate. Musica, luci, costumi, proiezioni video o oggetti di scena vengono integrati con l'intento artistico di dare forma alle emozioni e ai significati della storia.

*Teatro  
autobiografico*



### **Principali cause degli squilibri psicologici nei giovani (18-29 anni)**

Il disagio psicologico giovanile è multicausale: una costellazione di fattori personali, biologici, familiari, culturali, sociali, geografici, strutturali e digitali che interagiscono dinamicamente.

### **Instabilità economica e precarietà**

Elevati livelli di disoccupazione, contratti precari e difficoltà a raggiungere l'indipendenza economica e ad accedere a un alloggio sono fonti di ansia cronica e bassa autostima.

«L'insicurezza finanziaria è un fattore predittivo significativo di sintomi depressivi e ansia tra i giovani adulti» (Volkow & Baler, 2015, p. 348).

### **Uso problematico di sostanze**

Alcol, marijuana, droghe sintetiche e l'uso non prescritto di psicofarmaci sono associati a un rischio maggiore di disturbi affettivi e psicotici. La giovinezza è un periodo di socializzazione e l'uso di sostanze è comune tra amici e nei rapporti interpersonali. Timidezza e imbarazzo possono trasformare l'uso occasionale di sostanze in una norma.

### **Isolamento sociale, rotture emotive e solitudine**

Il rifiuto sociale o le rotture sentimentali in questa fase hanno un impatto negativo sulla regolazione emotiva. «I disturbi affettivi emergono frequentemente a seguito di esperienze di perdita e dissoluzione di relazioni significative nella prima età adulta» (Bakare, 2024).

### **Esposizione a contenuti digitali estremi e social media**

L'uso intensivo dei social network è associato ad ansia, disturbi dell'immagine corporea, FOMO (fear of missing out) e dismorfismo sociale. «La sovraesposizione digitale influenza l'immagine di sé, favorisce il confronto costante e rafforza meccanismi di autovalutazione dannosi» (Fredrickson & Roberts, 1997).



Violenza, molestie e traumi psicologici. Esperienze di abuso fisico, sessuale, maltrattamento verbale, abbandono e violenza online (cyberbullismo, doxing, revenge porn) sono collegate a PTSD, ansia, depressione e abuso di sostanze. In alcuni casi, le vittime possono diventare aggressori.

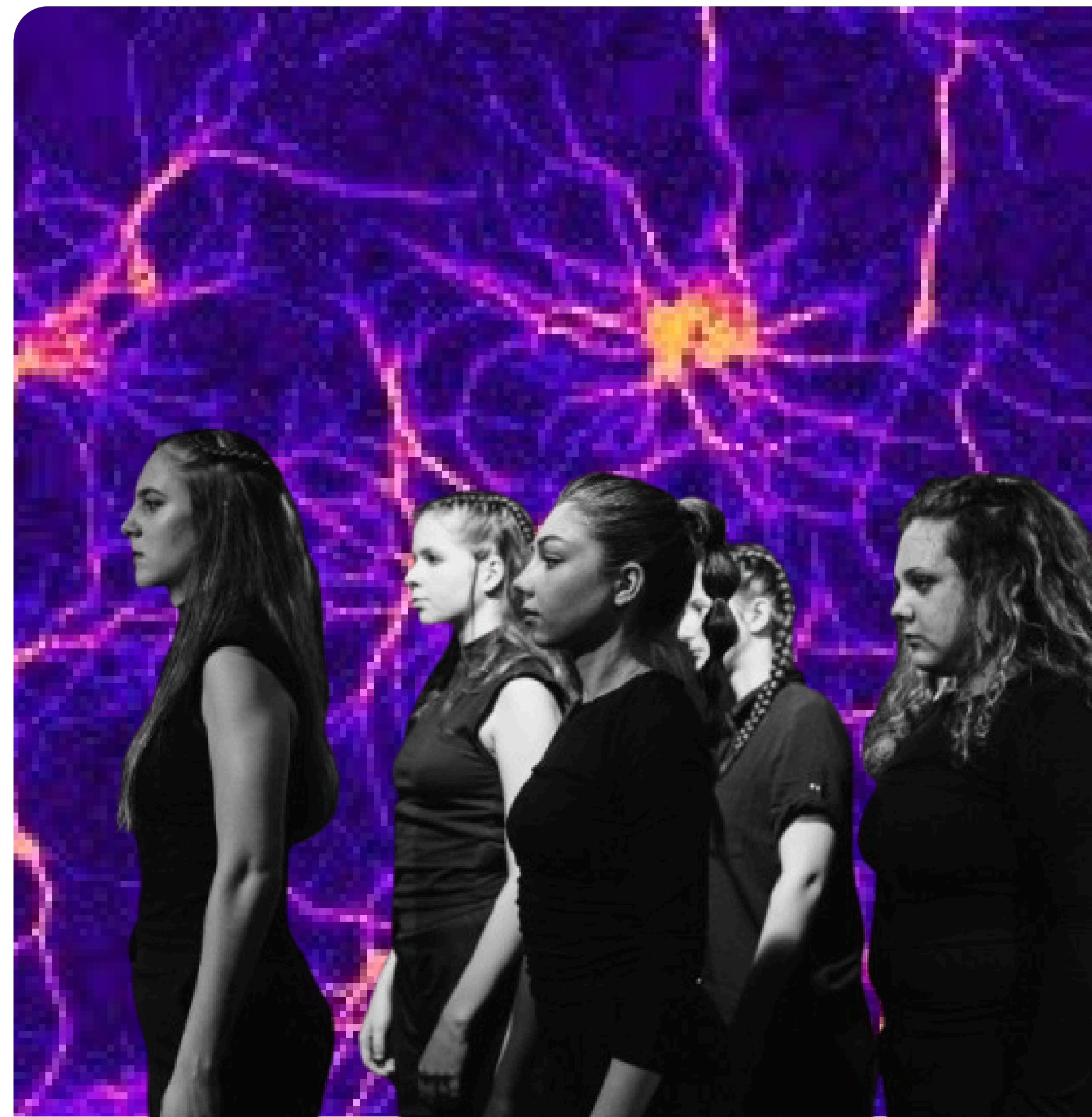
Ansia catastrofizzante e anticipatoria. Le preoccupazioni per il futuro, il collasso climatico, le guerre, l'intelligenza artificiale e le crisi globali generano ansia esistenziale e disturbi dell'adattamento. "Molti giovani interiorizzano la paura globalizzata, inducendo schemi di pensiero catastrofizzanti e affaticamento anticipatorio" (So et al., 2025).

Crisi di identità e pressione per il successo In una cultura ipercompetitiva e comparativa, il fallimento o l'incertezza causano disagio, soprattutto in contesti di elevata richiesta accademica o professionale.

Condizioni di vita diseguali e discriminazione Le disuguaglianze strutturali (razza, genere, disabilità, orientamento sessuale) aumentano il rischio di depressione, disturbi da stress e suicidio (Chipalo, 2024).

### **Serie streaming, il nuovo teatro romano per i ragazzi**

Le piattaforme di streaming sono diventate il nuovo teatro romano, e le serie TV sono il modo in cui i giovani di oggi fruiscono delle narrazioni e si riconoscono nei personaggi. Serie come Euphoria, Sex Education, Skins, Heartstopper ed Élite esplorano disfunzioni familiari, abuso di droghe, malattie mentali, sessualità, violenza e traumi con profondità emotiva e urgenza. L'ideologia incel trasforma la frustrazione maschile in violenta misoginia. Con spiegazioni semplicistiche come la teoria dell'80/20 – solo il 20% degli uomini «ha successo» mentre il resto viene rifiutato – canalizza il risentimento in odio. Quella rabbia spesso si trasforma in violenza. La serie britannica Adolescence mostra, senza filtri, come la finzione possa smascherare il processo di radicalizzazione giovanile.



## Tabella comparativa: cause dello squilibrio psicologico nei giovani (18-30 anni)

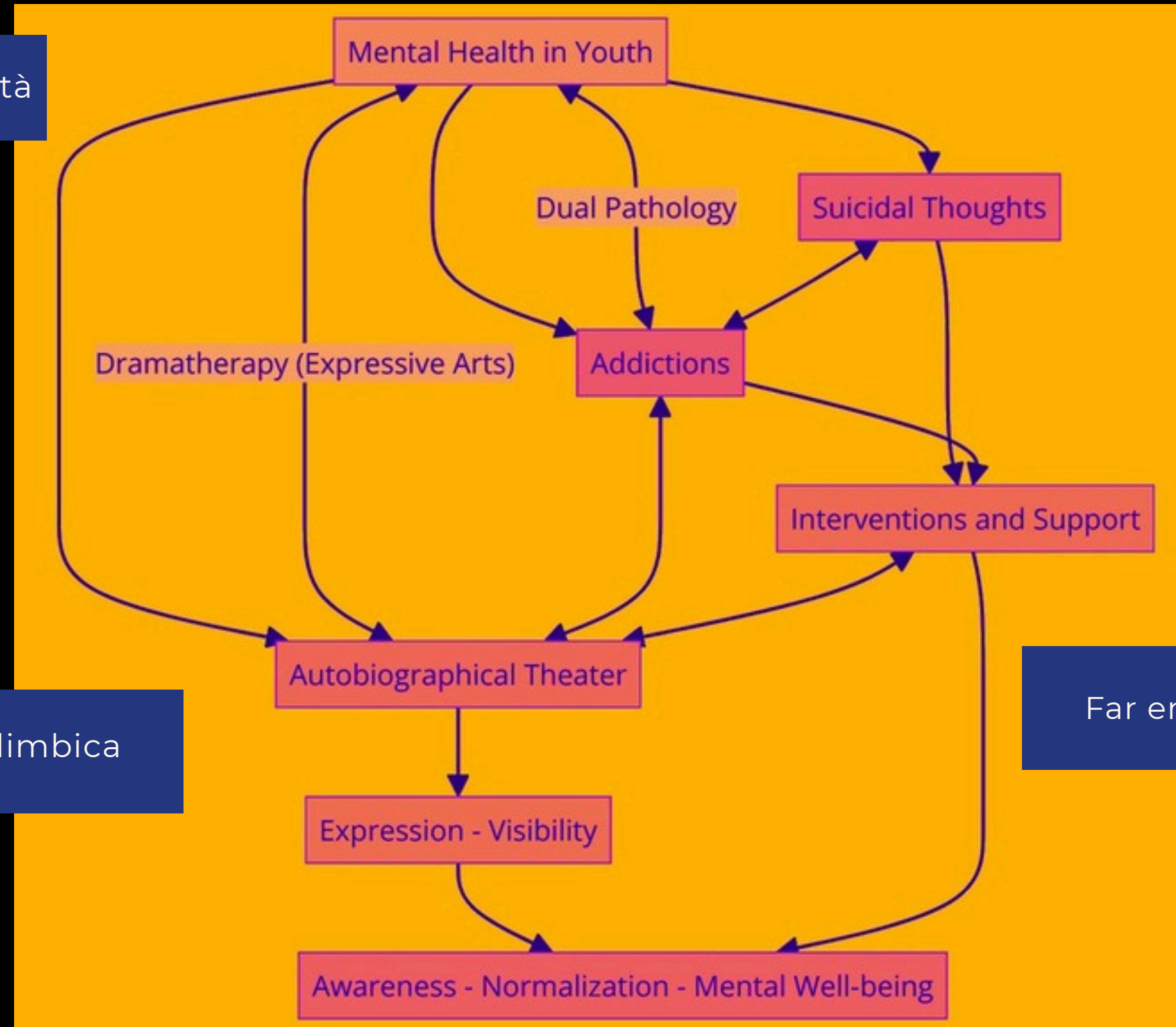
Causa dello squilibrio psicologico	Fonte di origine	Impatto psicologico
Instabilità economica e precarietà	Ambiente (vita reale)	Ansia, depressione, stress cronico
Uso problematico di sostanze	Ambiente (vita reale)	Disturbi affettivi, psicosi, dipendenza
Isolamento sociale, rotture emotive, rifiuto	Ambiente (vita reale)	Tristezza, anedonia, isolamento emotivo
Esposizione a contenuti estremi sui social media	Mobile (vita digitale)	Dismorfia, ansia sociale, FOMO

Causa dello squilibrio psicologico	Fonte di origine	Impatto psicologico
Violenza, abusi, molestie e traumi psicologiciMobile / Ambiente (misto)		PTSD, panico, agorafobia, insicurezza, introversione
Catastrofizzazione, ansia anticipatoria, eco-ansia	Mente (vita interiore)	Ruminazione, rabbia, insonnia, disturbi dell'adattamento
Crisi di identità e pressione per avere successo	Mente / Mobile (misto)	Bassa autostima, burnout, frustrazione esistenziale
Discriminazione e disuguaglianza strutturale	Ambiente (vita reale)	Depressione, ideazione suicidaria, ansia sociale

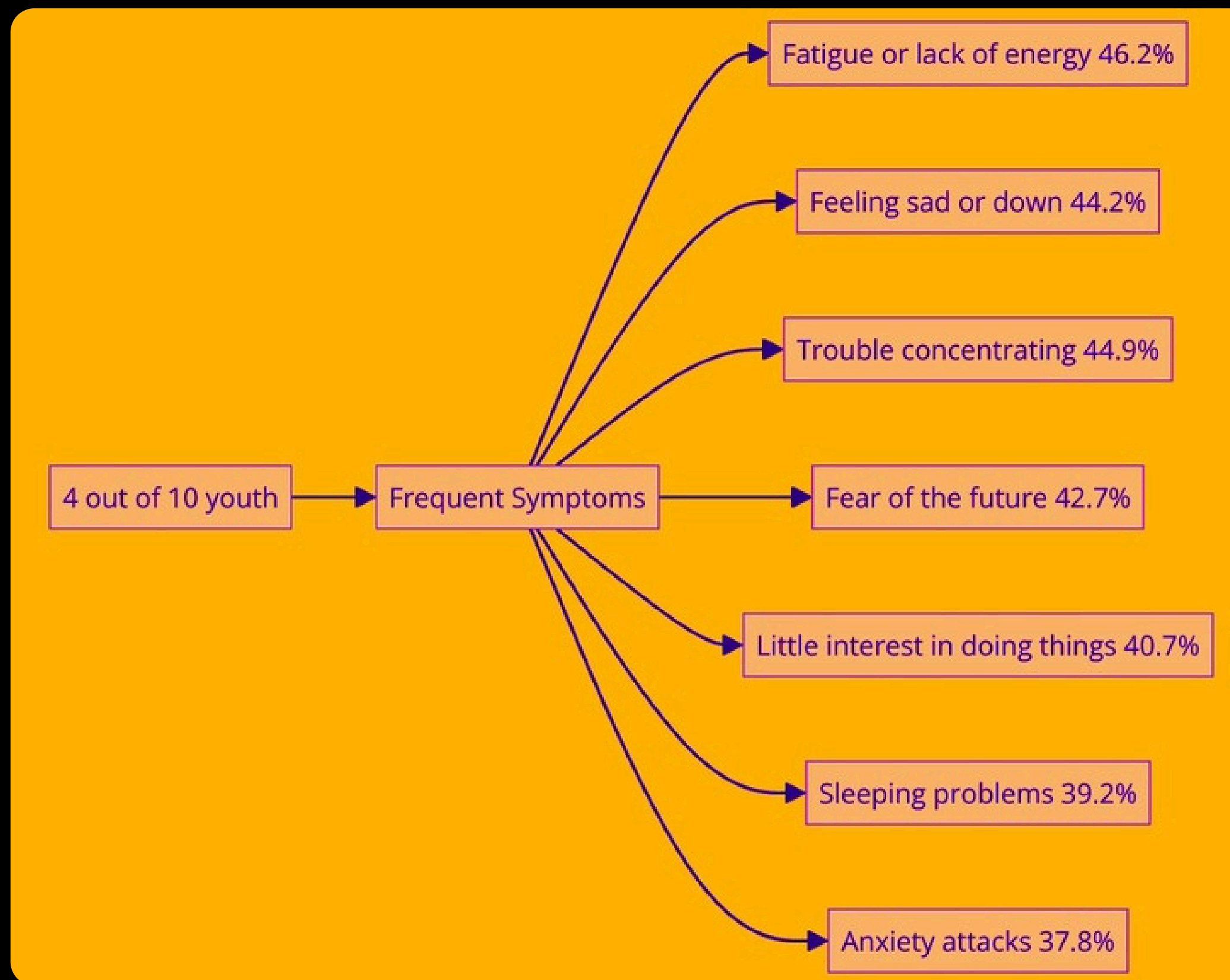


La finzione per affrontare la realtà

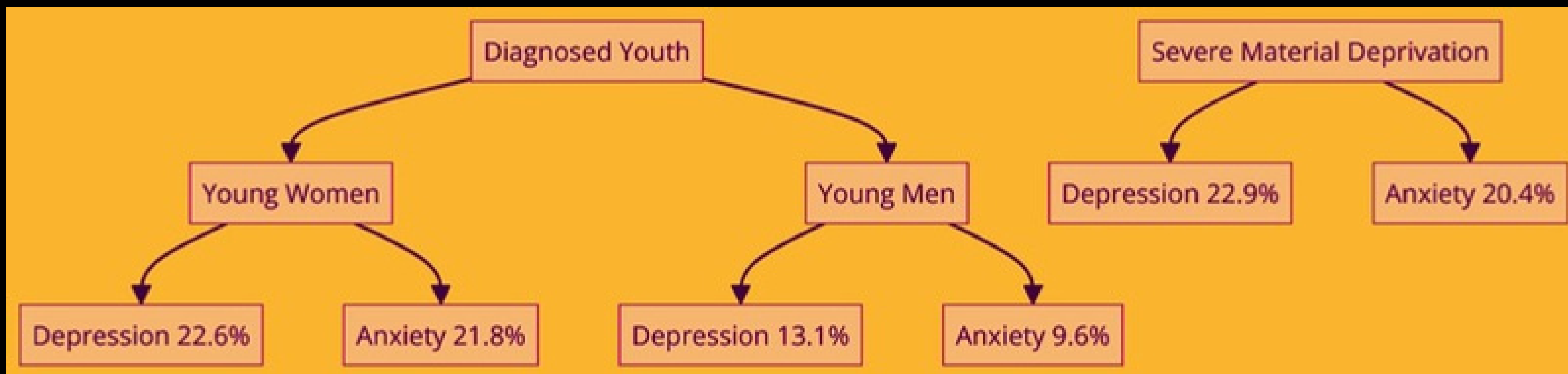
Stimolo affettivo e risonanza limbica



Far emergere, esplorare ed esporre









SE SENTI CHE QUALCOSA NON VA,  
CHIEDI AIUTO

LA SALUTE MENTALE È SOLO UN  
ALTRO TIPO DI MALATTIA.

**Wisława Szymborska:** Niente due volte  
Niente accade due volte, Né accadrà  
mai. Per questo motivo, Siamo nati  
senza competenza, E moriremo tutti  
senza routine. Anche se fossimo gli  
alunni più ottusi nella scuola di questo  
mondo, Non saremo mai trattenuti dal  
ripetere Un singolo inverno o estate.  
Nessun giorno si ripeterà; Non  
esistono due notti uguali, Due baci  
identici, Due sguardi equivalenti negli  
occhi di qualcuno.



Potremmo vedere tutto in sfumature di  
grigio – o nero pece – quando ci troviamo  
di fronte a un punto di rottura o a una  
malattia devastante, ma dobbiamo lottare  
per non perderci nel viale dei sogni  
infranti. La vita non si misura in minuti, si  
misura in attimi, scrisse Scott Fitzgerald, e  
questo è tutto ciò che abbiamo veramente:  
attimi, belli o brutti. Il modo in cui li  
affrontiamo dipende dalla nostra forza  
interiore. Cortázar lo ha catturato in "Il  
gioco del mondo": la vita si vive, che ci  
piaccia o no. A volte, però, le ombre sono  
troppo fitte per essere affrontate da soli,  
ed è allora che dobbiamo chiedere aiuto.



Co-funded by  
the European Union



Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837







Co-funded by  
the European Union

# JANUS PERFORMANCES



## Rompere il silenzio

Regia di Erika Domokos

Sei vite svelano la brutale verità dell'adolescenza,

che non è così felice. Ansia, pressioni, violenza

Le storie risuonano e si muovono. Cosa ne fai?

cosa tieni nascosto?



## Festa di compleanno

Regia di Laurențiu Blaga

Un'esplorazione collettiva del compleanno come

un rito di passaggio, che tesse la memoria affettiva.

Desideri presenti e futuri incarnati.



## PERSONA

Coreografa di Melina Nicolaidou

Una danza sulla turbolenta pubertà femminile.

Coreografare ormoni, conferme, amori, perdite.

Uno sguardo al caos e alla bellezza della crescita.



## Frammenti di Luce

Coreografa Cristina Olar (Iușan)

Un diario corporeo della fragilità. Memoria e

dopo il trauma. Danza intima, attraverso l'ombra

, il silenzio e l'ostinata ricerca della luce.



Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837







Co-funded by  
the European Union

## Festival del Teatro Autobiografico e della Salute Mentale Giovanile

Università di Targu Mureș | Progetto JANUS | SOLIS srls | Fundatia | SIPCON

Abbiamo organizzato un festival teatrale incentrato sulla salute mentale e sui giovani. Tutti gli spettacoli erano autobiografici. Abbiamo lavorato con storie vere, create e interpretate dai giovani sulla base delle loro esperienze.

Oltre ai poster individuali per ogni opera, abbiamo creato un poster generale per il festival e nell'ambito del progetto JANUS, realizzato in collaborazione con l'Università di Targu Mureș e i partner del consorzio: SOLIS srls, Fundația e SIPCON.

Abbiamo anche prodotto un volantino stampato per il pubblico, in cui spiegavamo il progetto, perché lo avevamo realizzato, cosa volevamo ottenere e perché questo tipo di teatro di autofiction fosse importante in questo contesto. Abbiamo preparato un questionario anonimo per il pubblico con cinque domande a risposta multipla (da 1 a 7, da "per niente" a "completamente") e uno spazio vuoto per scrivere, disegnare o esprimere qualsiasi cosa desiderassero.

Abbiamo allestito un photocall e uno spazio per il dibattito post-spettacolo dopo ogni spettacolo. Inoltre, abbiamo organizzato un incontro aperto con media, artisti e membri del consorzio, in formato café club, tenutosi nel foyer del teatro.

**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



Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837







## PROGRAMMA

Lunedì 2 giugno, ore 19:00, 2025 Professional Foundation, Târgu-Mureș, Romania Direttore artistico: Erika Domokos Performance – Breaking the Silence Martedì 3 giugno, ore 14:00 Conferenza stampa – Presentazione del progetto Martedì 3 giugno, ore 19:00 National College of Arts, Târgu-Mureș, Romania Performance ospite – Festa di compleanno Direttore artistico: Co-creazione collettiva Mercoledì 3 giugno, ore 19:00 ShipCon, Limassol, Cipro Performance – ??? Mercoledì 4 giugno, ore 19:00 University of Arts, Târgu-Mureș, Romania Performance – Shards of Light Concetto e coreografia – Cristina Iușan (Olar) Giovedì 5 giugno, ore 19:00 Studio Theatre

5 giugno, 19:00 Via Köteles Sámuel  
6, Târgu-Mureș Ingresso gratuito



# JANUS



Co-funded by  
the European Union

**La finzione per affrontare la vulnerabilità  
Con la possibilità di resilienza**

ERASMUS PLUS

NUMERO PROGETTO: 2023-1-R001-KA220-YOU-000154837

### TEAM

Coordinatore del festival: Università delle Arti  
Coordinatore del progetto: Lia Codrina Conțiu

Team tecnico Università delle Arti Tecnici dell'illuminazione:

Szász Endre, Kovács Attila Tecnici del suono: Strete Claudiu,

Frunză Marius Tecnico dell'attrezzatura di scena: László

József Macchinista: Birta Ladislau.

**Creatore e direttore della metodologia di  
teatro autobiografico: Domingo Ferrandis**  
**Facilitatore: Ana María Solís entrambi di  
SOLIS SRLS, Italia**



## FESTIVAL DEL TEATRO AUTOBIOGRAFICO

Regia di Domingo Ferrandis



## INFORMAZIONI SU JANUS

JANUS è un progetto europeo che utilizza il teatro autobiografico per rendere visibile la salute mentale dei giovani, per sensibilizzare e sensibilizzare, per rappresentare ciò che è silenzioso. La finzione come innesco emotivo. Offriamo voce e palcoscenico a giovani artisti per creare narrazioni e personaggi che diano forma alle cause e alle conseguenze della sofferenza psicologica ed emotiva. Un'esperienza creativa che unisce Romania, Cipro e Italia attraverso quattro partner impegnati nella trasformazione sociale e personale.

## PARTNER JANUS

**Università delle Arti di Târgu-Mureș**  
**(Coordinatore, Târgu-Mureș, Romania) Partners**  
**Professional Foundation (Târgu-Mureș,**  
**Romania) ShipCon Limassol Ltd. (Limassol,**  
**Cipro) SOLIS SRLS (Modena, Italia)**



Siamo un meccanismo di desideri, vincolati da una cultura, da sistemi. Bisogna integrarsi, essere accettati, progredire, trionfare. E il sé si allontana dalla sua armonia. L'identità si frammenta.

Il teatro autobiografico come arte kintsugi rende visibili le parti rotte come bellezza di resilienza.

Le tue fragilità, debolezze e bisogni sono minacciati, limitati, contaminati dai bisogni degli altri, da ciò che proiettano su di te, dalle richieste che ti vengono imposte. Questo ti spinge all'autosfruttamento e all'autoconsumo, e un'infelicità ricorrente si insinua dentro di te.

L'auto-narrazione – ciò che ti accade insieme a ciò che immagini e proietti nel futuro – è costituita da frammenti di neuro-storie che plasmano le costellazioni della tua salute mentale. Chi sei, come ti relazioni e come ti comporti.

Film personali e fantasiosi, con scene catastrofiche e finali sconfitti o drammatici.

I giovani, in co-creazioni sceniche autobiografiche ispirate alle loro storie, espongono ciò che, attraverso la finzione, permette di riconoscere ciò che mentalmente li destabilizza in modo quasi illogico. E come tribù, attraverso l'arte dal vivo, generiamo una sincronizzazione limbica – tu, io, tutti noi – per metabolizzare e parlare senza tabù, senza pregiudizi o stereotipi della sofferenza della coscienza.

Cosa ci fa stare male? Cosa ci spinge a chiuderci in una stanza, nella nostra immaginazione? Cosa ci trasforma in esseri ostinati, tristi, irritabili e violenti? Perché finiamo per pensare al suicidio? Da dove provengono questi destabilizzanti che distruggono la nostra armonia psichica?

Si tratta di incertezza, solitudine, maltrattamenti, economia, vuoto esistenziale, reti sociali, rifiuto, fallimento, disillusione, consumo di droghe, comportamenti di dipendenza, persuasione consumistica? Tutti e nessuno in particolare?

Tossine che contaminano il tuo brodo neuronale con impurità derivanti da microtraumi e desideri persistenti. Residui pesanti depositati nell'inconscio.

Pratichiamo l'igiene mentale. Facciamo teatro.

## TEATRO Autobiografico

### NON SIAMO FATTI DI ATOMI, MA DI PARTICELLE DI STORIE

Il teatro, come un cinetoscopio, permette di osservare la realtà attraverso la lente della finzione. Il teatro come palinsesto riscrive il passato e ciò che ti è accaduto, per costruire una nuova narrazione resiliente.

Il modello teatrale autobiografico si basa su storie di cast trasformate in finzione e comprende diverse fasi: 1 Fiducia; 2 Storie; 3 Trascrizione; 4 Ricerca; 5 Narrazione; 6 Estetica; 7 Teatro; 8 Colloquio; 9 Trasmissione; 10 Diffusione

#### Teatro autobiografico: la fase dell'identità

Il teatro autobiografico è un microscopio per osservare il cervello: come vede e racconta la storia, come si relaziona

con gli altri.







# SPARGEREA TăCERI



## Rompere il silenzio

Sul palco, sei personaggi raccontano una storia che ha plasmato il loro percorso, una storia che potrebbe benissimo essere la vostra. Parola per parola, smantellano il mito dell'adolescenza felice, rivelando ciò che spesso rimane nascosto nel silenzio: l'ansia paralizzante, la brutale pressione a conformarsi, la gioia simulata quando tutto crolla dentro di loro, la violenza innominata, il panico del giudizio altrui, il desiderio di essere ascoltati senza che nessuno tenti di sistemarti la vita.

Ogni esperienza è profondamente personale, eppure risuona nelle voci degli altri. Attraverso oggetti intimi, gesti quotidiani, luci e ombre, il palcoscenico si trasforma in uno spazio sicuro dove ciò che arde dentro può finalmente essere espresso.

Alla fine ti guardano e ti chiedono: cosa farai con ciò che taci?

Si tratta di un teatro testimoniale in cui la narrazione non cerca di istruire, ma piuttosto di emozionare.

## Cast

Direttore: Erika Domokos

Marieta Ujica - Attore 1 Anisia  
Chivu - Attore 2 Alexandra Beianu  
- Attore 3 Maia Stefania Şoş -  
Attore 4 Sergiu Borz - Attore 5  
Miruna Truţă - Attore 6









Quello che era iniziato come un esperimento nell'arte della narrazione si è trasformato in un'esperienza emozionante e profondamente creativa per tutti i partecipanti. Lo spettacolo "Rompere il Silenzio" è il risultato delle storie vissute da questi sei giovani, successivamente arricchite dalle peculiarità del teatro. Condividere storie personali in un modo così vulnerabile era qualcosa di completamente nuovo. In questa fase, abbiamo utilizzato attività semplici ma efficaci per rilassare la loro mente e il loro corpo. Esercizi come la respirazione consapevole, giochi di movimento di gruppo e persino il contatto visivo silenzioso hanno insegnato loro a sentirsi al sicuro. Passo dopo passo, abbiamo osservato come le loro iniziali esitazioni iniziassero a svanire. Alla fine di questa fase, sorridevano, ridevano e, soprattutto, iniziavano ad avere fiducia in questo Processo e l'uno nell'altro.



Vederli dare vita alle loro storie sul palco è stata un'esperienza indimenticabile, sia per i partecipanti che per noi. Volevamo che lo spettacolo fosse autentico come i partecipanti stessi. Grazie al loro contributo, abbiamo creato un'atmosfera che riflettesse la natura personale e autentica delle loro narrazioni. Connettersi con il pubblico è, per i partecipanti, una conferma delle proprie storie, mentre il pubblico ha condiviso la propria commozione o le proprie emozioni in determinati momenti. I sei giovani del Papiu Theater Club hanno ricordato a tutti che le storie hanno il potere di ispirare oltre ogni palcoscenico. Creano onde sonore, connettendo le persone in modi che non possiamo sempre prevedere. La diffusione e il successo tra il pubblico sono interamente merito di questi sei giovani, di 16 e 17 anni.

Vale la pena sottolineare il ruolo di primo piano della direttrice artistica Erika Domokos, artista del Teatro Nazionale, e il contributo della Fondazione Professionale rappresentata da Angela Cotoară, che ha organizzato questo evento.

**Di Angela Cotoara**





## FESTA DI COMPLEANNO

creazione collettiva

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

Coordinatore: Prof.ssa Laurențiu Blaga Scuola Nazionale d'Arte Târgu-Mureș -  
Dipartimento di Recitazione

BIRTHDAY PARTY è il risultato di un laboratorio teatrale ideato e sviluppato nel periodo febbraio-maggio 2025 nell'ambito dei corsi di recitazione con la partecipazione degli studenti dell'XI classe del Liceo Artistico Nazionale di Târgu-Mureș. Utilizzando elementi del teatro autobiografico, gli studenti si sono interrogati sull'importanza del compleanno nella vita di ognuno di noi, attraverso un'incursione nostalgica nel passato, ma vivendo il presente con uno sguardo al futuro.











# PERSONA

Uno spettacolo di danza sulla  
turbolenta pubertà femminile.

## La trasformazione adolescenziale

Uno spettacolo di danza sulla turbolenta pubertà femminile. Una coreografia di cambiamenti, ormoni, conferme, amori, perdite. Uno sguardo al caos e alla bellezza della crescita.

Durante la pubertà, il tuo corpo femminile si trasforma senza preavviso. Preda degli ormoni, senti come sconvolgono ogni cellula, producendo picchi di estrogeni e progesterone, innescando una trasformazione: il seno si sviluppa (telarca), compaiono i peli pubici e ascellari, i fianchi si allargano, arriva la prima mestruazione (menarca). O cresci di più o rimani delle dimensioni di un hobbit. Tutto questo avviene con un cervello ancora in evoluzione.

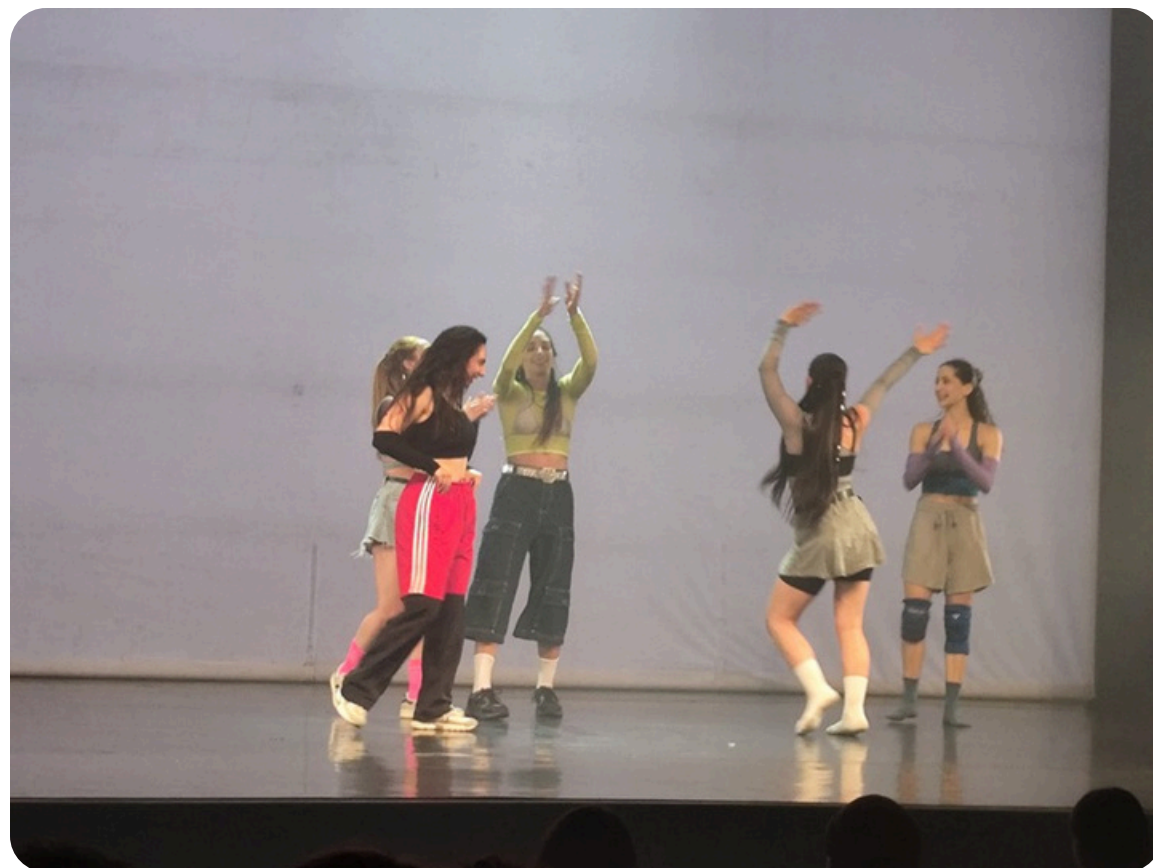
I cambiamenti psicologici ed emotivi provocano irritabilità, tristezza o improvvisa euforia. L'insicurezza corporea pervade i cambiamenti fisici. Una mattina ti svegli euforico; due ore dopo, piangi perché qualcuno ti ha guardato male. L'autostima vacilla vertiginosamente e ogni commento sembra definitivo.

Alcune ragazze lottano con la sindrome dell'ovaio policistico: eccesso di androgeni, cicli irregolari, acne. Altre affrontano una pubertà precoce o ritardata. Ognuna di noi lotta con imprevedibili sbalzi d'umore su quelle montagne russe emotive, con i neurotrasmettitori che salgono e scendono incontrollabilmente.

L'ipersessualizzazione e la sovraesposizione sui social media generano un brutale paradosso: ci si aspetta che ti mostri, ma se lo fai "troppo", vieni condannata. Il tuo corpo diventa "normativo" o "egemonico", incarnando gli standard di bellezza culturali dominanti, spesso ristretti ed esclusivi. La "desiderabilità" scivola nel "corpo oggettificato", rendendoti un oggetto consumabile, soprattutto per lo sguardo maschile. Quella dannata canzone da ragazza a donna. Mostrati e verrai etichettata; non farlo, e sparirai.

Tra i frammenti sessualizzati e decontestualizzati della tua identità giacciono i primi amori, la gelosia, le rotture, la perdita delle amicizie d'infanzia, la paura dell'esclusione... le prime delusioni, la pressione dei coetanei. Il tutto mentre cerchi di ottenere buoni voti, di scegliere una carriera, a volte persino di lavorare per soldi solo per "integrarti". La sperimentazione si dipana: con alcol, droghe, le prime serate fuori casa e i viaggi.





A casa, i tuoi genitori lottano con il loro caos: divorzi, problemi economici o semplicemente il non sapere cosa fare con te. Forse non hanno mai parlato di sessualità: la vergogna o la cultura li hanno tenuti a freno. La ribellione emerge come sopravvivenza, un modo per dire: "Sto iniziando a essere me stessa". Cambi stile ogni mese, cambi tribù urbana, ti confronti con insegnanti e genitori. Cerchi una versione autentica mentre tutti si aspettano la figlia modello, la studentessa perfetta, l'amica ideale.

Alcuni sviluppano disturbi alimentari cercando il controllo. Altri cadono nell'ansia o nella depressione. Molti si sentono persi in una spirale. Momenti di bellezza e giorni da morire.

Qui, cinque ballerini hanno creato qualcosa di straordinario: trasformare quel guazzabuglio di ormoni, cambiamenti ed esperienze in movimento... in una coreografia che libera con forza la nostra natura.

Per le ragazze presenti, speriamo che strappi la verità. Capiscono che le loro esperienze contano, che la loro storia merita di essere raccontata e che ciò che accade loro è autentico, e accade a tutti noi. Per i ragazzi, che percepiscano un mondo che non capiscono. Che capiscano quell'amica i cui sbalzi d'umore, quella sorella che piange, quella ragazza che è più di un capriccio. Per gli adulti, che ricordi che l'adolescenza femminile richiede vero rispetto e sostegno. Che dietro ogni "dramma adolescenziale" si cela una trasformazione epica.

Siamo state tutte quella ragazza, persa tra due mondi, cercando di decifrare chi siamo mentre il mondo detta chi dovremmo essere. Vederlo attraverso la danza, con ritmo e bellezza, libera quegli anni in cui tutto sembrava vita o morte. Perché lo era.

## LANCIO:

Coreografa di Melina

Nicolaidou Mari

Eleni 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



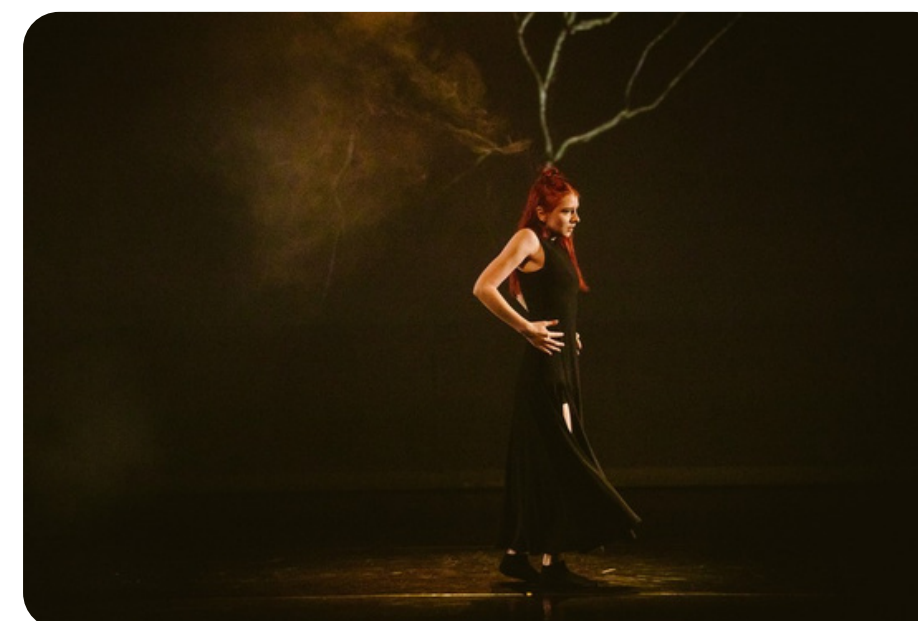
Questo brano parla dell'accettazione della vulnerabilità, del trovare forza nella fragilità e del lento e determinato atto di ricostruire l'equilibrio, anche nei periodi più bui della vita. L'uso di elementi multimediali è costante, approfondendo il panorama emotivo e avvicinando il pubblico.

## CAST:

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

Ideazione e coreografia – Cristina  
Iușan (Olar) Coordinatrice del progetto  
– Lia Codrina Conțiu Design video –  
Paul Beică Crediti fotografici – Raul  
Blaga Design poster – Alexandra  
Conțiu

Luci – Vlad Grecu  
Tecnico luci – Endre Szász  
Tecnico del suono – Strete Claudiu  
Tecnico delle scenografie – József László  
Stagehand – Birta Ladislau





# Lo spettacolo Shards of Light è iniziato è iniziata con le nove fasi del Teatro Autobiografico.

Fin dall'inizio, il nostro lavoro è stato radicato nella verità personale. Attraverso una serie di workshop, abbiamo creato uno spazio sicuro per la vulnerabilità, dove gli artisti potevano andare oltre la superficie, ascoltare le loro voci interiori e lasciare che queste voci plasmassero il movimento. Il processo non si limitava a creare una performance, ma rivelava ciò che si cela sotto: frammenti di vita, spesso inespressi, che necessitavano di forma e liberazione.

L'improvvisazione è diventata il nostro linguaggio. A ogni sessione, ci siamo immersi sempre più a fondo, nella tensione tra il fisico e l'emotivo, tra presenza e assenza, silenzio ed espressione. Abbiamo esplorato come il corpo porti con sé la memoria, come i gesti possano diventare testimonianza, come il respiro possa contenere un significato quando le parole non bastano più.

Momenti coreografici sono emersi gradualmente, nati da esperienze individuali che abbiamo tradotto in movimento. Questi pezzi – intimi, crudi e a volte fragili – sono stati plasmati e rimodellati, come schegge di vetro che riflettono diverse sfumature del sé. Lentamente, hanno iniziato a connettersi, come un mosaico di storie in attesa di essere raccontate. Questo è un pezzo sull'accettazione della vulnerabilità, sul trovare forza nella fragilità e sul lento e determinato atto di ricostruire l'equilibrio, anche nei periodi più bui della vita. Elementi multimediali sono utilizzati in tutto lo spettacolo, approfondendo il paesaggio emotivo e avvicinando il pubblico.

"Shards of Light" è una performance che parla attraverso il corpo: attraverso il silenzio, il respiro e il movimento. Costruita a partire da momenti di profonda introspezione, si dispiega come un diario vivente di un'odissea interiore. Dove le parole non bastano, il corpo trova la sua voce.

Questo brano parla dell'accettazione della vulnerabilità, del trovare forza nella fragilità e del lento e determinato atto di ricostruire l'equilibrio, anche nei periodi più bui della vita. L'uso di elementi multimediali è costante, approfondendo il panorama emotivo e avvicinando il pubblico.

I temi esplorati – solitudine, disperazione, confronto con se stessi e con il passato – si intrecciano con ricordi d'infanzia, dissimulazioni, paure e un'inquieta ricerca di significato. Incontriamo demoni interiori, silenzi dolorosi, paure invisibili e un vuoto lancinante. Cerchiamo risposte nel tremore del corpo, nelle pause, nel ritmo incerto di un cuore che impara a battere di nuovo.

Attraverso la terapia, la memoria e il coraggio di affrontare se stessi, diventa possibile un ritorno a sé stessi fragile ma significativo: un viaggio silenzioso e luminoso verso la luce.

I 13 attori-performer salgono sul palco per condividere una lotta viscerale con l'assenza, il trauma e l'ansia: una confessione collettiva sul potere della vulnerabilità e sulla possibilità di cambiamento. Ma soprattutto, questa è una performance sulla speranza. Sul coraggio che ci vuole per guardare in uno specchio rotto e dire: "Sono ancora qui".

Shards of Light non offre risposte univoche, ma apre piuttosto uno spazio di riflessione, empatia e riconoscimento. Invita lo spettatore ad affrontare le proprie ombre e a sapere di non essere solo.

Shards of Light non offre risposte univoche, ma apre piuttosto uno spazio di riflessione, empatia e riconoscimento. Invita lo spettatore ad affrontare le proprie ombre e a sapere di non essere solo.

**Coreografa: Cristina Olar (Iușan)**







**Teatro autobiografico:** perché il corpo come protagonista? Abbiamo scelto la danza e il teatro fisico per opere autobiografiche sulle sfide psicologiche dei giovani e per dare forma alle nostre narrazioni. Movimento, gesto e plasticità (la forma visiva della scena) forniscono ciò che le parole non possono. Ci sono dolori, paure, nodi interiori che il linguaggio verbale inghiotte, senza trovare sfogo.

"Un mondo a parte nel mondo": il fogliame frattale da cui emergono altre produzioni teatrali autobiografiche. Abbiamo confermato che il corpo, sia nella creazione dei personaggi che nella composizione della trama, delle relazioni e dei messaggi, è stato il nostro filo narrativo migliore. Per le persone per le quali parlare e memorizzare risultava difficile, abbiamo osservato che coreografie e azioni psicologiche venivano meglio interiorizzate e più vicine al loro mondo, infondendo alla storia una fisicità, una naturalezza e un'organizzazione veritiera che terrorizzavano e commuovevano il pubblico allo stesso tempo.





# Laboratori di esplorazione

## *Movimento, danza, teatro*

### Fasi di allenamento e applicazione delle tecniche

La metodologia JANUS è strutturata in fasi ed è stata sviluppata attraverso diverse mobilità:

#### Fase 1: Forgiare lo strumento incarnato nei registi

Le mobilità iniziali sono servite come ritiri residenziali per gli aspiranti registi. Qui hanno sperimentato un intenso allenamento fisico con il proprio corpo. L'obiettivo: assimilare la metodologia a livello viscerale, in modo da poter poi applicare le fasi iniziali del Teatro Autobiografico con i loro gruppi nei rispettivi paesi: Fiducia, Trascrizione e Ricerca.

In questa fase abbiamo applicato le seguenti pratiche per plasmare la loro capacità espressiva:

**Skinner Releasing Technique (SRT):** Per noi, la SRT è liberazione attraverso la metafora. Utilizziamo l'immaginazione guidata per rilasciare le tensioni ed espandere la gamma espressiva. Esploriamo come il corpo si arrende al peso e alla gravità, generando un movimento senza sforzo. Attraverso il lavoro a terra e il contatto sottile, ricerchiamo un'autenticità radicale, liberandoci dai blocchi fisici ed emotivi.

**Slow Tempo (Shogo Ota):** La lentezza è un portale. Lavoriamo con movimenti estremamente decelerati per approfondire la percezione e la presenza interiore. Ascoltiamo l'ambiente circostante, il nostro respiro e il sottile peso del corpo, resistendo all'inerzia. Questo permette alla realtà interiore di emergere con un'intensità unica, rivelando strati intimi di esperienza vissuta.

**Contact Improvisation (Steve Paxton):** Questa è una conversazione cinestetica. Partendo dal contatto fisico, esploriamo il movimento spontaneo, la condivisione del peso e l'ascolto del partner. Cadute, recuperi e una fluidità costante dal centro del corpo ci permettono di scoprire risposte autentiche nell'interazione, rivelando le dinamiche relazionali sul palco.

**Punti di vista (Mary Overlie, Anne Bogart):** Questi sono i parametri dell'improvvisazione.

Utilizziamo questi punti di vista del tempo (ritmo, durata, risposta cinestesica, ripetizione) e dello spazio (forma, gesto, architettura, relazione spaziale, topografia) come vocabolario per la composizione. Questo permette ai registi di organizzare il caos emotivo in scene chiare e significative, dando uno scheletro visibile all'invisibile e favorendo la creazione spontanea.

**Movimento di Laban e Otto Sforzi (Rudolf Laban):** Con Laban, il movimento è un linguaggio energetico. Scomponiamo l'azione nelle sue qualità di peso, tempo, spazio e fluidità. I registi imparano a "leggere" e "scrivere" il movimento, utilizzando gli Otto Sforzi (pugno, taglio, tocco, colpetto, pressione, strizzatura, scivolamento, galleggiamento) per costruire sequenze che comunichino intenzioni ed emozioni con sorprendente chiarezza, infondendo a ogni gesto una sfumatura.

**Azioni fisiche (Michael Čechov):** Trasformiamo la psicologia in gesto. Partendo da una qualità interiore o da un archetipo, i registi incarnano stati emotivi complessi. Il corpo diventa un trasmettitore diretto dell'universo psichico del personaggio, permettendo alla verità emotiva di manifestarsi senza affidarsi esclusivamente alle parole.

**Narrazione fisica (assemblaggio complesso e frenetico):** questa è la narrazione attraverso il corpo. Esploriamo come la storia si costruisca attraverso l'azione fisica, il lavoro d'insieme e l'ideazione (creazione collettiva). Questa influenza ci permette di generare immagini dinamiche e scene espressive in cui il corpo non solo completa, ma a volte sostituisce, le parole, infondendo alla narrazione una teatralità cinematografica e un impatto emotivo viscerale.

Perché Janus? La sua testa bifronte simboleggia lo sguardo rivolto al passato e al futuro contemporaneamente. Rappresenta soglie, transizioni, inizi forgiati nel ricordo. Ecco perché Janus porta il suo nome. Janus incarna anche la dualità che è in te: la capacità di amare e odiare, di accarezzare e distruggere, di creare la vita e di strapparla via – e, cosa più terrificante, la capacità di contenere entrambe le possibilità dentro di te. E la verità più angosciante è che puoi vivere in queste contraddizioni contemporaneamente.

## Fase 2: Narrazione ed Estetica – Dalla Realtà alla Finzione Scenica

Successivamente, ho ripreso a collaborare con la facilitatrice Ana María Solís per partecipare a nuovi ritiri residenziali. Questa volta, ci hanno raggiunto i registi e i partecipanti che erano già nella fase di traduzione della realtà in finzione, ovvero Narrazione ed Estetica. Il nostro ruolo era quello di supportare i registi in questo processo di creazione di opere di finzione. Qui, abbiamo iniziato a introdurre narrazioni di finzione avanzate, tecniche di recitazione più specifiche come il lavoro con archetipi e composizione dei personaggi, lo sviluppo coreografico e la costruzione di atmosfere immersive. Tutto questo è stato combinato con videoarte e oggetti per creare ensemble scenici che sono stati assemblati, eliminati, rifiniti e con l'aggiunta di elementi, perfezionando così la performance finale.

## L'Aparte: una Confidenza Scenica

Nei nostri lavori teatrali più testuali e narrativi, i registi hanno utilizzato l'aparte come pilastro fondamentale. È come se il personaggio parlasse a sé stesso, ma in realtà stesse condividendo i suoi pensieri più intimi con il pubblico, infrangendo la “quarta parete” teatrale.

Il personaggio, rivolgendosi al proscenio, cerca di stabilire un'intimità con il pubblico, come qualcuno che rivela un segreto. Nel frattempo, gli altri personaggi possono rimanere immobili, sfocati, o continuare con le loro abitudini, evidenziando l'esclusività di questa connessione. Questa rivelazione di pensieri, carica di emozioni, intenzioni o giudizi, permette al personaggio di confessare la propria storia in relazione a un passato, un problema o qualcosa che ha bisogno di rivelare ma che non osa dire ai personaggi circostanti, siano essi genitori, partner o amici. È lo spazio per dire: "Sono stato abusato", "Ho pensieri inquietanti", "Mi sento completamente perso" o "Mi manca così tanto il mio passato che non riesco a vivere il presente". Questa confessione del personaggio al pubblico lo rende complice di un segreto, e si possono quasi sentire, dall'oscurità della platea, voci che lo esortano a parlare, a chiedere aiuto, a trovare il coraggio di dire: "Questo sta succedendo a me".

Rompere la quarta parete nel contesto delle affezioni psicologiche è, infatti, fondamentale. Nel nostro spettacolo "Silencio", che affronta le conseguenze psicologiche della violenza di genere attraverso il teatro autobiografico, questa tecnica si è rivelata rivelatrice. Abbiamo reso il pubblico parte attiva dell'abuso e della violenza patriarcale: gli spettatori sono scesi sul palco e hanno tenuto i fili che formavano una rete in cui le donne erano intrappolate. Nell'atto finale, i personaggi hanno parlato e cantato dalle tribune dell'auditorium, e il pubblico, ora solo sul palco, ha ascoltato direttamente, scambiandosi i ruoli e sentendo che il messaggio era personale e ineluttabile.

In un'altra delle nostre opere, "Culinary", l'esperienza del pubblico è stata elevata a un livello multisensoriale grazie all'unione di teatro e cucina. Gli spettatori si sono trasformati in un gruppo di commensali che hanno letteralmente divorato le storie. Assaporando ogni piatto, i personaggi hanno confessato l'intimo legame tra il gusto e la loro esperienza vissuta di immigrazione, il dolore di dover abbandonare la propria casa.

Prima di ogni boccone, ai commensali veniva offerto un ingrediente principale da toccare, annusare e assaggiare. Questo gesto, che evocava il famoso effetto madeleine di Proust, li rendeva partecipi di quel cordone ombelicale che lega il cibo all'infanzia e alle radici. Ecco perché ogni persona lontana dalla propria famiglia porta sempre con sé i sapori di casa. Mangiando insieme ai personaggi e apprendendo direttamente l'orrore della guerra, la violenza, la fame e l'urgenza della fuga, l'immigrazione cessava di essere una notizia lontana. Si trasformava in un atto di confessione e rispetto, un'esperienza condivisa che trascendeva la mera osservazione.



# Ricerca

## *Ho trascorso trent'anni a studiare il cervello, dal palco, non dall'interno*

Ho trascorso trent'anni a studiare il cervello, non dall'interno – la sua neurobiologia o i suoi circuiti neurali – ma attraverso la corporeità del palcoscenico e la finzione vivente. Vedo quei neuroni come soggettivi, intersoggettivi e intrasoggettivi. In questo periodo, ho lavorato con persone provenienti da angoli del mondo molto diversi – ognuna con cosmovisioni, culture, religioni e interpretazioni dell'esistenza uniche – che si sono trovate ad affrontare un'ampia gamma di circostanze, conflitti e storie di vita. Ho scoperto che, al di là di ciò che viene ereditato, insegnato o proselitismo, quando si eliminano gli strati sociali, le sostanze che sostengono il benessere sono profondamente ordinarie. In sostanza, il benessere si riduce all'evitare la sofferenza: nessuno desidera il dolore o la perdita di una persona cara. Per prosperare, una persona ha bisogno di sentirsi accudita, amata, rispettata, utile – e di raggiungere la calma interiore, una casa, un senso di appartenenza, la capacità di lasciarsi alle spalle il passato e la capacità di affrontare l'incertezza e il futuro.

Tu, io, chiunque, portiamo con noi un passato – a volte venato di nostalgia, altre volte di dolore; quel fardello grava sul presente, distorcendo ciò che viviamo, deformando ciò che ci aspetta, instillando paura del futuro, colorando le personalità con sfumature di odio, paura, fragilità. Da questa consapevolezza è nata la metodologia del teatro autobiografico.

Non mi sono svegliato una mattina dicendo: "Creerò una nuova metodologia teatrale". No, le metodologie nascono dalla necessità. Avevo già lavorato con il Playback Theatre di Jo Salas e Jonathan Fox, dove il pubblico racconta la sua storia e gli attori – e un musicista – la onorano attraverso l'improvvisazione. Mi sono anche ispirato al Teatro dell'Oppresso di Augusto Boal, al modello dello "spettatore-testimone", in cui il pubblico smette di essere passivo e diventa uno spett-attore: qualcuno che può intervenire, parlare, persino esibirsi. Nella nostra versione, il protagonista non si rivolge direttamente al pubblico, ma racconta una finzione ispirata alla storia personale di qualcuno. Dopo la conclusione dello spettacolo, apriamo un dialogo con il pubblico in modo che ciò che lo ha emozionato non venga trascinato, ma condiviso ed elaborato.

È stato attraverso queste esperienze e osservazioni che ho capito la necessità di portare sul palco voci che di solito restano inascoltate o invisibili: i loro urgenti bisogni nelle comunità in cui sparizioni, omicidi, problemi di salute e di salute mentale, individui incarcerati con doppia diagnosi, violenza di genere, violenza LGBTI e innumerevoli altre lotte quotidiane invisibili colpiscono vaste popolazioni: dal multiculturalismo al cambiamento climatico e allo sfruttamento.

Sono stato invitato a dirigere *Pedro y el capitán*, l'unica opera teatrale di Mario Benedetti, al Festival Diez Sentidos di Valencia. Quell'edizione si intitolava "Bestie", in riferimento alle creature perverse che vivono dentro di noi. Gli organizzatori del festival mi hanno anche chiesto di creare un'opera d'arte dal vivo con la ONG ÁMBIT, che supporta ex detenuti che affrontano problemi di salute mentale, doppia patologia, senzatetto e altre difficoltà. Insieme, abbiamo creato "Un mundo aparte adentro del mundo", un luogo distopico vissuto all'interno della città, nascosto al resto della società, eppure dolorosamente reale. Ma nessuno vuole ammetterlo.

Questo progetto non poteva concludersi qui. Grazie al finanziamento Erasmus, abbiamo replicato l'esperienza in sei paesi con gruppi diversi, e i risultati, sia per i partecipanti che per il pubblico, sono stati rivelatori. Insieme ad Ana María Solís, abbiamo deciso di continuare ad ampliarlo. Ora l'obiettivo è formare professionisti che possano creare le proprie produzioni. L'idea è di dare potere oltre me stessa, di permettere a questa metodologia di diventare un rizoma che si diffonde in tutte le direzioni e in tutte le occasioni, affinché le persone possano utilizzare questa potente risorsa teatrale.

Lo definisco un metodo bidirezionale di drammaterapia e teatro autobiografico, perché la drammaterapia, attraverso le arti espressive, collega le prime fasi del teatro autobiografico (fiducia, storia personale, narrazione) e inizia a lavorare con individui o gruppi, prima di portarlo sul palco e nella società.

Perché Janus? La sua testa bifronte simboleggia lo sguardo rivolto al passato e al futuro contemporaneamente. Rappresenta soglie, transizioni, inizi forgiati nel ricordo. Ecco perché Janus porta il suo nome. Janus incarna anche la dualità che è in te: la capacità di amare e odiare, di accarezzare e distruggere, di creare la vita e di strapparla via – e, cosa più terrificante, la capacità di contenere entrambe le possibilità dentro di te. E la verità più angosciante è che puoi vivere in queste contraddizioni contemporaneamente.

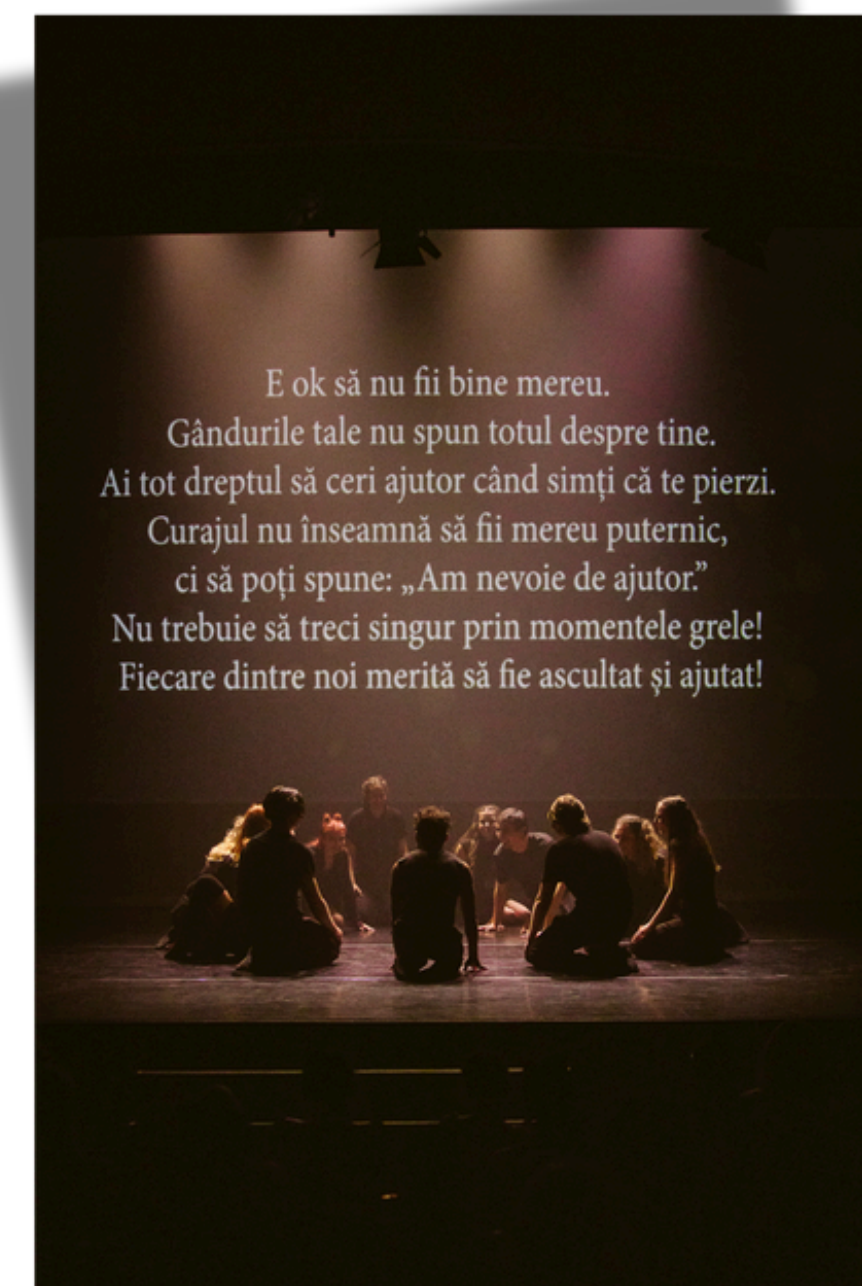
Viviamo in tempi turbolenti: cambiamenti climatici, guerre, disuguaglianze hanno una fonte comune: vanità, arroganza, follia. È più facile notarlo negli altri che in se stessi. Lo vediamo nei politici che promuovono odio, egoismo e privilegi in un mondo in cui "la nudità del re rimane invisibile".

I Greci lo capirono. In Grecia, culla della politica, della medicina e della filosofia, dove il mito si materializzò nel teatro per rivelare la psicologia ateniese, vennero usate due maschere – la commedia e la tragedia – incarnate in Democrito, che ride della follia e dell'assurdità umana, deridendo i nostri turbamenti, difetti e perversioni; ed Eraclito, che piange sulla stessa idiozia, rappresentando l'ingiustizia, la crudeltà e la barbarie. Janus riflette quella follia, quell'inettitudine che scatena tanti mali. Qualcuno una volta disse: "Preferisco un cattivo intelligente a migliaia di sciocchi, perché senza sciocchi non potrebbe mai governare". Ecco perché il teatro è sempre servito da voce al popolo – smascherando archetipi ridicoli e distorti – e disarmandoli con un sarcasmo grottesco; sconvolgendo l'inconscio collettivo, offrendo una sincronia limbica attraverso circuiti inquietanti di incomprensione, pregiudizio e stigma. Per scuotere le vostre convinzioni – o persino la vostra identità. Questo è il valore di questo teatro: ecco perché questa conversazione è indispensabile.

In un mondo in cui la presenza dal vivo viene eclissata dal digitale, il teatro rimane uno spazio sensibile per affrontare i problemi dei giovani. La modernità liquida sta spingendo i giovani in un regno di svago e consumismo, producendo popolazioni insicure, ansiose, violente e arroganti. Questo si manifesta in squilibri psicologici, disfunzioni e disagio che, nei casi più estremi, possono portare ad abbandono, solitudine, pensieri suicidi, abuso di sostanze, cattive abitudini alimentari e dipendenze comportamentali. I loro cervelli ribollono – vulcani neurochimici e neuroormonali – sotto un bombardamento incessante: per strada, tra incertezza, disuguaglianze, mancanza di capacità di azione – e online, da algoritmi e pratiche tossiche. Tutto ciò colpisce un cervello dipendente dalla novità, che brama conforto e agio; un cervello morboso, voyeuristico, pettegolo, esibizionista.

*"Nel 2023, il 46% dei giovani europei ha dichiarato di sentirsi senza speranza almeno una volta alla settimana (Eurofound, 2023, p.12)."*

Tutto questo ha un lato molto oscuro. Colpisce i giovani, la società in generale e avrà un impatto globale in futuro. Abbiamo bisogno che siano i giovani a prendere le redini, a rivelare tutto questo sul palco, e a dire alle generazioni presenti e future che è fondamentale trovare il modo di non rimanere intrappolati in questa rete che ci fa stare male.





## Teatro Autobiografico: la Neuroscienza del Sé in Scena

Il teatro autobiografico diventa un laboratorio neurologico in cui l'identità viene smantellata e ricostruita. Buckner, Andrews-Hanna e Schacter (2008) descrivono il Default Mode Network (DMN) come la struttura cerebrale che si attiva quando sogniamo ad occhi aperti, ci lasciamo trasportare dalla sonnolenza, osserviamo noi stessi o ci impegniamo in un dialogo interiore. In questo contesto, il teatro autobiografico trasforma il DMN nel territorio neurale che l'attore utilizza per accedere ai ricordi e riconfigurarli al fine di creare il personaggio.

*"La realtà è una costruzione sociale." — Peter L. Berger e Thomas Luckmann, La costruzione sociale della realtà (1966)*

Seeley et al. (2007) hanno identificato la rete di salienza come il sistema che filtra la rilevanza e coordina il comportamento. Agisce come un interruttore tra l'immersione interna (DMN) e l'attenzione esterna (rete esecutiva). Quando è disregolata, le persone rimangono bloccate nelle narrazioni interiori o diventano ossessivamente ipervigilanti. Per questo motivo, un attore deve avere il controllo su quando uscire dall'introspezione o smettere di essere affascinato da ciò che accade intorno a lui. Deve accedere ai pattern neurali legati alla biografia del personaggio. Ma soprattutto, deve farlo durante l'opera.

Cosa dicono spesso gli attori: "Ho perso il personaggio ma sono riuscito a recuperarlo", oppure "La mia mente vagava... non c'era connessione...". Tra gli spettatori: "Non credevo al personaggio, stavo guardando l'attore", oppure "C'è stato un momento in cui l'energia è calata, per fortuna l'hanno recuperata...". Oppure l'attore, in silenzio, si è distratto, si è disconnesso dalla scena. Tutto questo è il tuo DMN che entra in azione: immaginare cosa succederà dopo, rivivere un errore di un minuto prima, andare in bianco... o mille altre cose.

È qui che entrano in gioco tutti i meccanismi che abbiamo menzionato: la memoria autobiografica, la coscienza auto-noetica, l'autoconsapevolezza, la DMN, la rete esecutiva e la rete di salienza come bias cognitivi. Questo avviene in pochi secondi, ed è per questo che il recupero è possibile: pensiero elastico, azione rapida, svolta, ritorno. E la cosa migliore è sempre tornare al personaggio, al testo, al sottotesto, all'arco narrativo, alla presenza.

Si dice spesso, metaforicamente, che un bravo attore rimanga in camerino e ceda il palcoscenico al personaggio. Nella finzione, l'attore dovrebbe scomparire. Ma non è così. L'attore è sempre presente e il suo controllo psicologico è essenziale per padroneggiare il personaggio. Quando le storie vere si trasformano in nuove trame di finzione costruite sulle narrazioni vissute dal cast, la distanza estetica diventa profondamente liberatoria: personaggi autentici con le proprie vite e situazioni – non un attore che "interpreta se stesso", ma un personaggio che incarna parti di sé, vivendo esperienze senza che il pubblico percepisca che appartengono all'attore.

Menon (2011) dimostra che i disturbi mentali insorgono quando le reti cerebrali non riescono a coordinarsi. A teatro, questo si traduce in personaggi che incarnano queste disconnessioni: persone intrappolate in film interiori ossessivi, o individui con sistemi di allarme destabilizzati dal trauma, bloccati in uno stato di allerta permanente. Van der Kolk (2014) sostiene che il corpo immagazzini ricordi traumatici e che le esperienze non elaborate rimangano sedimentate come sensazioni corporee frammentate. In quest'ottica, la performance autobiografica offre uno spazio in cui quella memoria somatica può essere espressa e ristrutturata attraverso l'azione, trasformando il palcoscenico in uno spazio di transizione per rivivere il passato da una prospettiva diversa e spostare il ruolo di vittima o di persona colpita a quello di autore.

Nel 1980, Lakoff e Johnson dimostrarono che le metafore non sono un linguaggio decorativo. Sono mappe concettuali: il cervello collega domini di esperienza per dare un senso al mondo. Quando dici che il tempo "passa", stai mappando il tempo sul movimento spaziale. Usi la conoscenza fisica incarnata per comprendere cose astratte: lavoro, emozioni, idee. Questo smantella la vecchia divisione tra corpo e pensiero. Per Lakoff, anche il ragionamento più astratto affonda le sue radici nel sistema sensomotorio e nelle emozioni. Il pensiero non fluttua nel vuoto: pensiamo con tutto il corpo.

In seguito, Damasio aggiunse che il corpo archivia le esperienze come marcatori somatici. I sentimenti prodotti dalle emozioni e dagli stati corporei "marcano" i comportamenti come favorevoli o sfavorevoli. Questi marcatori agiscono inconsciamente, orientando le decisioni verso determinate opzioni. L'emozione non interferisce con la ragione, la orienta.



Se le metafore sono mappature concettuali tra domini di esperienza, allora a teatro si può usare qualsiasi cosa. Danza astratta, scene oniriche, oggetti impossibili: tutto funziona, perché il pubblico mappa automaticamente ciò che vede sulla propria esperienza incarnata. Un attore che si muove lentamente può evocare tristezza. Uno spazio vuoto può evocare isolamento. Personaggi fluttuanti possono evocare distacco.

Se le metafore sono mappature concettuali tra domini di esperienza, allora a teatro si può usare qualsiasi cosa. Danza astratta, scene oniriche, oggetti impossibili: tutto funziona, perché il pubblico mappa automaticamente ciò che vede sulla propria esperienza incarnata. Un attore che si muove lentamente può evocare tristezza. Uno spazio vuoto può evocare isolamento. Personaggi fluttuanti possono evocare distacco.

Non c'è bisogno di essere letterali, perché la metafora è il linguaggio naturale del pensiero incarnato. Ecco perché il fantastico e l'assurdo comunicano in modo così diretto: attivano le stesse mappature che usiamo per comprendere la vita quotidiana.

### Riferimenti

Damasio, A. (2005). L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano. Penguin Books.

Lakoff, G., e Johnson, M. (1980). Metafore di cui viviamo. University of Chicago Press.





## Capitolo: Fondamenti concettuali di JANUS

### La proposta della filosofia della performance

La filosofia della performance ridefinisce il rapporto tra filosofia e arte. In precedenza, la filosofia si imponeva sull'arte; un filosofo con una teoria sulla sofferenza umana usava un'opera d'arte per sostenere la propria idea: "Vedi? La mia tesi è vera: quest'opera la dimostra". Allo stesso modo, alcuni artisti si sono rivolti alla filosofia per aggiungere autorevolezza intellettuale o critica alle proprie opere.

Ora, la Filosofia della Performance sostiene che l'arte, inclusa la performance, può generare una propria filosofia e un pensiero originale. La performance stessa diventa un modo di pensare e una forma di conoscenza (Cull Ó Maoilearca & Lagaay, 2020). In questo modo, il kintsugi – l'arte giapponese di riparare la ceramica rotta con l'oro – opera all'interno di JANUS come una filosofia che emerge dalla performance stessa, rivelando la bellezza della resilienza. La costruzione del sé attraverso la narrazione autobiografica – attraverso neuro-storie e costellazioni di salute mentale immaginate attraverso la finzione – costituisce il processo cognitivo centrale del progetto. Il teatro produce così una comprensione dello squilibrio psicologico senza basarsi su concetti psicologici precostituiti.

Nella sua essenza, l'arte performativa genera una propria filosofia dell'esistenza.

### Il corpo come archivio dinamico ed esperienziale

Il corpo è un deposito di storie, un archivio scritto attraverso ogni gesto ed esperienza vissuta. Erin Manning, in *The Minor Gesture* (2016), introduce il concetto di "archivio corporeo", sfidando la rappresentazione statica ed enfatizzando il continuo divenire. André Lepecki, in *Singularities* (2016), presenta l'idea di "de-archiviazione", una pratica esemplificata dalla coreografia, in cui il corpo viene mobilitato per impedire che il passato diventi museale. Il progetto in corso di William Forsythe, *Choreographic Objects* (2015–), incarna questo concetto, proponendo l'interazione con il movimento come forma attiva di de-archiviazione.

Il corpo è una cartografia vivente, sempre in movimento.

Nella nostra esplorazione teatrale, i corpi dei personaggi immaginari diventano analoghi di questo archivio dinamico e continuamente de-archiviato, consentendo alla narrazione di visualizzare le forze che destabilizzano l'equilibrio emotivo dei giovani.

Il corpo, in quanto archivio in movimento, sfida ogni fissazione sul passato.

### Tossicografie: la traccia fisiologica dell'esperienza vissuta

*Le tossicografie esplorano la scrittura del corpo attraverso fluidi e sostanze biochimiche, trattandoli come portatori di emozioni, informazioni e testimonianze vitali. Questo approccio informa direttamente JANUS. La ricerca di L. Cull Ó Maoilearca sul sudore nelle performance di Romeo Castellucci dimostra come i fluidi corporei inscrivano l'esperienza. Uno studio del Max Planck Institute (2021) che correla i livelli di cortisolo salivare con lo stress indotto dal palco conferma la traccia fisiologica della performance.*

In JANUS, i corpi e i movimenti di personaggi immaginari diventano la tela su cui queste tossicografie di vulnerabilità psicologica vengono scritte e lette, permettendo alla fantasia di trasmettere una verità viscerale al pubblico. L'intensità fisica della performance – che si manifesti attraverso la tensione, il sudore, i movimenti bruschi o fluidi, i ritmi lenti o frenetici – materializza la narrazione. Ogni goccia di sudore immaginata, ogni contrazione muscolare fittizia, racconta una storia. Il pubblico, osservando questi corpi, percepisce come trama, emozione e pericolo siano impressi su di essi, attivando un archivio vivo che non si placa mai.

I fluidi corporei rivelano un codice intrinseco di esperienze ed emozioni.

### Identità e vulnerabilità nel contesto socioeconomico

La città, con il suo labirinto di viali ed edifici, appare come un palinsesto di vite. Rovine circolari (2018) di Mariano Pensotti, recensito in *Performance Research* (2019), intreccia quattro narrazioni attraverso lo spazio urbano. Il sé si trasforma in un dispositivo narrativo che vaga attraverso la metropoli, assorbendone l'impronta e fondendo il personale con il collettivo urbano. Questo concetto – lo spazio come rete di narrazioni che plasmano l'identità attraverso l'interazione – si traduce direttamente in JANUS.

I personaggi immaginari del nostro progetto abitano uno spazio scenografico analogo ai paesaggi urbani dell'esistenza. Le loro esperienze individuali – le neuro-storie che plasmano le loro costellazioni di salute mentale – risuonano con la sensibilità condivisa dei giovani di un'Europa senza confini. Il teatro diventa il territorio in cui la finzione intreccia queste vite, sensibilizzando su come l'esperienza personale si iscriva in una mappa collettiva.

Il capitalismo, fabbrica di soggettività, scolpisce le nostre identità. Maurizio Lazzarato, in *Signs and Machines* (2014), teorizza la desoggettivazione, il processo attraverso il quale vengono progettati i modi di essere e di sentire. Questo quadro critico illumina il modo in cui le strutture economiche e sociali plasmano la psiche. Sara Ahmed, in *The Cultural Politics of Emotion* (2014), analizza le economie del disgusto, mostrando come il "ripugnante" agisca come regolatore sociale, segnando confini e rafforzando l'esclusione. Travis Alabanza, in *Jubilee* (2022), recensito su *The Guardian* (25 marzo 2022), usa i fluidi corporei per sfidare queste norme, confrontandosi con le convenzioni di genere e respingendo le nozioni radicate di ciò che è accettabile o proibito.

Questa prospettiva critica rivela come le strutture esterne modellino l'equilibrio emotivo della gioventù. In *JANUS*, i corpi dei personaggi immaginari, attraverso le loro neuro-storie e performance, offrono una risposta a queste economie di disgusto e ai processi di desoggettivazione. La performance diventa un atto di resistenza, che affronta il modo in cui le pressioni esterne smantellano l'identità. La narrativa di *JANUS* si erge come una barriera contro la repulsione che i giovani provano nella vita digitale: un luogo in cui scrollarsi di dosso i detriti scagliati dal capitalismo consumistico che li intrappola nel desiderio, nella distrazione e nel consumo. Attraverso la fantasia, forgia una rinnovata integrità.

La rete urbana e il sistema economico plasmano un sé vulnerabile, la cui repulsione è sfidata dalla finzione.

### **Narrazioni e il “lavoro di messa a punto” del Sé**

A volte, le storie degli altri si fondono con le nostre e contribuiscono a guarire le ferite del passato. Lauren Berlant, in *Cruel Optimism* (2011), parla di dirottamento mnemonico: l'appropriazione delle narrazioni altrui per rinegoziare il trauma. Questo è un atto di resilienza: ricostruirsi attraverso frammenti condivisi. Antoine Hennion, in *The Passion for Music* (2015), teorizza l'infrastruttura del sé come un processo di sottile e continuo lavoro di messa a punto necessario per sostenere l'identità. Passioni e pratiche plasmano la personalità attraverso uno sforzo costante e deliberato.

Queste idee illuminano la natura referenziale di *JANUS* nella ricostruzione del sé. La struttura di Berlant mostra come le narrazioni dei personaggi di fantasia di *JANUS* possano fungere da percorsi per elaborare le invisibili affezioni della giovinezza. Allo stesso modo, il lavoro di messa a punto di Hennion riecheggia nella performance di *JANUS*: un atto continuo in cui materiale autobiografico e neuro-storie vengono plasmati e rimodellati, mettendo in primo piano la lotta per l'equilibrio psichico in un mondo che lo frammenta.

Narrazioni straniere e sforzi costanti rimodellano l'identità di fronte al trauma.





## Autobiografia e autenticità nell'era digitale

Memoria, corpo e identità costituiscono un terreno fertile per l'indagine sperimentale. Un esempio notevole è il progetto Pseudo-Spaldings del Digital Humanities Lab dell'ETH di Zurigo (2020-2024). Spalding Gray, acclamato attore e monologo americano, era noto per le sue performance autobiografiche brutalmente oneste, in particolare sulla malattia mentale e il suicidio della madre. Il progetto mirava a generare "monologhi fantasma" che imitassero il suo stile confessionale e la sua esplorazione mentale, sondando i confini dell'autorialità e dell'autenticità narrativa. Questi esperimenti artistici e tecnologici invitano a riflettere sull'identità e sulla creazione nell'era digitale.

Questo si collega direttamente al cuore di JANUS. Il nostro teatro autobiografico, come i monologhi di Gray, utilizza l'esperienza personale (romanzata) come portale per esplorare la vulnerabilità della salute mentale giovanile. Costruendo neuro-storie attraverso personaggi di fantasia, JANUS si confronta esattamente con quegli stessi limiti di autorialità e autenticità narrativa indagati in Pseudo-Spaldings. La performance diventa uno spazio in cui affiorano le autobiografie fantasma dei giovani, offrendo uno sguardo su come la psiche sia costruita e tesa nel contesto odierno.

La narrativa di ispirazione autobiografica esplora l'autenticità del sé nell'era digitale.

## Onde cerebrali a spirale: la sincronia invisibile tra finzione e pubblico

Finora abbiamo esplorato come la recitazione influenzi la cognizione sociale e le risposte cerebrali individuali. Tuttavia, la vera magia del teatro risiede nella connessione dal vivo, dove gli stati emotivi e cognitivi vengono trasmessi e risuonano in tempo reale. È proprio qui che recenti ricerche sulle onde cerebrali a spirale, come lo studio di Keen, Breakspear e Shine (2023) pubblicato su Nature Human Behaviour, aprono una nuova entusiasmante finestra sulla comprensione dell'esperienza teatrale.

## Cosa sono queste onde a spirale e perché sono fondamentali per il teatro?

Immaginate un sasso lasciato cadere nell'acqua: invece di increspature lineari che si irradiano verso l'esterno, immaginate onde che si propagano a spirale attraverso la corteccia cerebrale, organizzando pensiero e comunicazione attraverso vasti territori neurali. Questo studio rivela che queste onde non sono fenomeni casuali, ma modelli strutturati che emergono naturalmente, sia a riposo che durante attività cognitive.

Agiscono come impalcature organizzative per il flusso di informazioni, consentendo a miliardi di neuroni in regioni cerebrali distanti di "parlare" tra loro in modo efficiente, come ponti temporanei che collegano isole neurali. La loro persistenza e il loro allineamento con aree ad alto scambio di informazioni ne sottolineano il ruolo essenziale. La loro formazione dipende dall'interazione di neurotrasmettitori come il glutammato, responsabile dell'eccitazione sinaptica, e il GABA, responsabile dell'inibizione neuronale, insieme a neuromodulatori come la dopamina, responsabile della ricompensa motivazionale, e l'acetilcolina, responsabile dell'attenzione cognitiva, che insieme orchestrano le dinamiche oscillatorie del cervello, ovvero la sincronizzazione neurale che genera queste onde a spirale.

## Rilevanza per l'esperienza teatrale dal vivo

Questa scoperta ha profonde implicazioni per comprendere l'impatto del teatro. Immaginate il palcoscenico: personaggi che soffrono, amano, infuriano, sudano... Questi sono catalizzatori psicoaffettivi in tempo reale.

Le onde a spirale, strutturando la comunicazione cerebrale, potrebbero svolgere un ruolo chiave nella sincronia limbica e neuronale tra gli spettatori. Quando un attore incarna emozioni intense e autentiche, il pubblico comprende cognitivamente l'emozione – empatia cognitiva – e spesso la percepisce visceralmente – empatia emotiva. Le onde a spirale potrebbero fungere da meccanismo di base che consente alle regioni cerebrali emotive di persone diverse di allinearsi, dando vita a un'esperienza condivisa. Questa sincronia tra cervelli potrebbe spiegare la contagiosità della risata o del singhiozzo a teatro – e la grande differenza rispetto alla visione di un film da soli a casa.

Questa dinamica intercerebrale e l'esperienza collettiva della finzione dal vivo sono più evidenti nell'interazione. La mente dell'attore – immersa nel personaggio ma ancorata alla realtà – comunica con le menti del pubblico, utilizzando la finzione incarnata come mezzo. Le onde a spirale possono fungere da canali attraverso i quali l'organizzazione neurale dell'attore, simulando gli stati emotivi e cognitivi del personaggio, genera schemi oscillatori che risuonano nel pubblico. Il personaggio fittizio, attraverso la presenza fisica e la voce dell'attore, diventa un trasmettitore, traducendo i processi neurali simulati dall'attore in un'esperienza mentale che viene percepita e vissuta dagli spettatori.

L'oscillazione ritmica dei neurotrasmettitori nel cervello dell'attore, che genera queste spirali, può innescare una risonanza a spirale – un'armonizzazione delle onde nel pubblico – nonostante la consapevolezza che si tratti di finzione. Qui risiede il potere del "come se fosse reale", che opera nell'architettura più elementare dell'attività cerebrale.



# JANUS

Teatro autobiografico



Co-funded by  
the European Union



Progetto Erasmus Plus

Vulnerabilità dei giovani in un'Europa senza confini

Acronimo: JANUS

Numero di progetto: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837







Co-funded by  
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori; la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.







