



JANUS

Teatru Autobiografic

Coordonat de Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)



Co-funded by
the European Union



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



JANUS

de Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS)

Un moment pe scenă, o urmă în memorie.



Hai să facem puțină ordine în minte

Hai să facem teatru



Poate e vorba de nesiguranță, singurătate, abuz, probleme financiare, gol interior, rețele sociale, respingere, eșecuri, dezamăgiri, dependențe sau presiuni din partea lumii de a consuma, de a fi „mai bun”. Poate toate acestea... sau niciuna anume. Sunt ca niște toxine care ne murdăresc gândurile, pic cu pic. Se adună în noi sub formă de răni mici și dorințe care nu ne dau pace. Se așază adânc, în locuri pe care nici nu le conștientizăm.

Suntem ființe pline de dorințe, dar prinse într-o cultură care ne cere mereu să ne integrăm, să fim acceptați, să reușim. Și, încet, ne pierdem echilibrul interior. Ne pierdem pe noi. Teatrul autobiografic e ca arta Kintsugi: nu ascunde crăpăturile, ci le pune în valoare. Acolo unde ne-am frânt, prinde formă frumusețea rezilienței.

YFragilitățile tale, slăbiciunile tale, nevoile tale sunt amenințate, limitate, contaminate de nevoile altora, de ceea ce proiectează ei asupra ta, de așteptările pe care ți le impun.

Toate acestea te împing spre autoexploatare și autoconsum, iar în tine se instalează, încet, o nefericire care tot revine.

Narațiunea sinelui — ceea ce ți se întâmplă, dar și ceea ce îți imaginezi și proiectezi în viitor — este alcătuită din particule de „neuro-narațiuni” care formează constelațiile sănătății tale mentale. Cine ești, cum te raportezi la ceilalți, cum te porți. Filme personale imaginare, pline de scene catastrofale, cu finaluri pesimiste sau alarmiste.

Tinerii urcă pe scenă în spectacole autobiografice co-create, inspirate din propriile povești. Prin ficțiune, expun acele lucruri greu de spus, dar ușor de recunoscut — acele dezechilibre subtile care ne afectează mintea, uneori fără logică aparentă. Și împreună — tu, eu, noi toți — ca o comunitate, prin arta vie, putem crea o conexiune emoțională profundă. O sincronizare a inimilor. Pentru a putea vorbi deschis, fără rușine, fără etichete sau prejudecăți, despre suferințele interioare.

Ce ne face să ne simțim rău? Ce ne împinge să ne închidem într-o cameră, în lumea noastră imaginară? Ce ne face să fim nechibzuți, triști, iritabili sau violenți? De ce ajungem să ne gândim la suicid? De unde vin acești factori destabilizatori care ne distrug echilibrul sufletească?



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by
the European Union

Pe drumul vocației teatrale

Dincolo de faimă

Acest mesaj se adresează profesorilor, studenților și actorilor din domeniul artelor spectacolului. Una dintre cele mai mari provocări în această profesie este accesul la oportunități de muncă. Doar aproximativ 10% reușesc să practice în mod regulat, iar o altă parte mai mică, ocazional. Majoritatea sunt nevoiți să își combine vocația cu alte slujbe. Cel mai frecvent este domeniul ospitalității, datorită programului flexibil care le permite să participe la castinguri, repetiții sau filmări.

Pornind de la școlile de actorie trebuie să cultivăm o conștientizare diferită: teatrul și artele spectacolului nu sunt doar o rampă de lansare spre succes sau faimă. Ele reprezintă un bine social. O necesitate ancestrală. Când un actor studiază și se pregătește, dobândește abilități fundamentale pentru viața în comunitate. Învăță să se reflecteze pe sine, să-și locuiască corpul și să-și gestioneze emoțiile. Se adâncesc în arhetipuri, trăsături de caracter și temperamente. Descompun personalități.

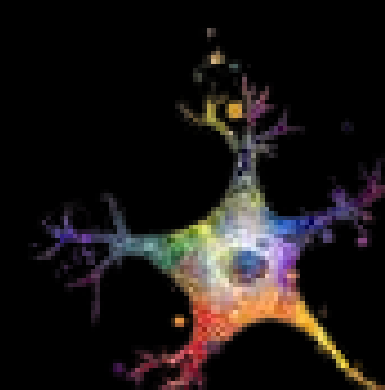
De aceea, invit școlile, studenții și artiștii să nu-și irosească talentul în profesii străine meseriei lor — în timpul pauzelor dintre producții, repetiții sau filmări — ci să aducă înapoi în societate cunoștințele dobândite. Să lucreze cu ce au învățat. Să ofere înapoi ceea ce au primit. Aici stă potențialul dramaterapiei. Aici se găsesc artele expresive și performative aplicate în contexte clinice, sociale, educaționale sau comunitare. Aici sunt Teatrul Oprimaților, teatrul playback, teatrul documentar, teatrul comunitar și teatrul autobiografic. Acestea sunt căi de a transforma, de a însoți și de a vindeca..

Totul are un loc: dansul, ciroul, teatrul fizic. Limbajul este secundar. Ceea ce contează este actul performativ ca mijloc, ca acțiune colectivă. Limbajele se împletesc, se combină pentru a transmite ceva care depășește disciplina: mesajul.



De aceea împărtășesc ceea ce am trăit. Pentru a-i invita pe alții — artiști, actrițe, regizori, educatori — să redea oamenilor speranța și mirarea, și să aprindă din nou focul în ei. Ca teatrul să fie din nou parte din viața noastră de zi cu zi. Ca teatrul să atingă iarăși pământul și să se unească cu viața de zi cu zi.

Nu toți vor ajunge celebri. Nu toți vor trăi din film sau dintr-o mare producție de teatru. Mi-aș dori să se poată. Și celor care reușesc, le doresc să găsească o cale să împace ambele dimensiuni. Dar, până atunci, să nu se irosească cunoștințele. Să nu se pună meseria în cui. Ce s-a învățat să fie folosit și în folosul comunității.



Despre Proiect

Janus își propune să răspundă nevoii tot mai mari de sprijin pentru tinerii vulnerabili care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.

Proiectul promovează teatrul autobiografic — o metodă terapeutică dezvoltată de Domingo Ferrandis (SOLIS SRLS) — destinată în special tinerilor cu dificultăți mintale, ajutându-i să își dezvolte reziliența și abilitățile sociale, ca răspuns la crizele pe care le experimentează.



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by
the European Union

Proiect Erasmus Plus
Vulnerabilitățile Tinerilor într-o Europă
fără frontiere
Acronim: JANUS



Obiectivele Proiectului

JANUS își propune să promoveze teatrul autobiografic (TA) ca metodă terapeutică și să se adreseze în mod special tinerilor cu probleme de sănătate mintală, pentru a-i sprijini în dezvoltarea rezilienței și a abilităților de socializare ca răspuns la crizele cu care se confruntă.

Activitățile prevăzute în cadrul proiectului Janus sunt:

Teatru autobiografic: Pregătirea formatorilor ; Adaptarea metodologiei TA în România și Cipru ; Co-crearea metodologiei JANUS ; Implementarea metodologiei JANUS în România și Cipru ; Ateliere pilot locale în Italia, România și Cipru

- 2 spectacole de teatru autobiografic în România
- 1 spectacol de teatru autobiografic în Cipru
- Platformă digitală
- 1 broșură electronică (e-booklet)
- Set de videoclipuri
- 1 Festival Janus de teatru autobiografic în România





Co-funded by
the European Union

Proiectul JANUS a început să prindă contur spre finalul anului 2023 și este cofinanțat prin programul Erasmus+ (sectorul de tineret). El vine cu o abordare inovatoare pentru a răspunde provocărilor legate de sănătatea mintală a tinerilor din Europa. Metoda folosită a fost creată de regizorul spaniol Domingo Ferrandis și combină Teatrul Autobiografic (TA) cu tehnici din dramaterapie, într-un concept numit „Metodologia Bidirecțională”.

Primul pas al proiectului a fost o rezidență artistică internațională care a avut loc în Limassol, Cipru, în februarie 2024, organizată de partenerul ShipCon Ltd. Acolo s-au întâlnit echipele tehnice și artistice ale tuturor organizațiilor implicate.

1. **Universitatea de Arte din Târgu Mureș** (cordonator, România),
2. **Fundatia Professional** (România),
3. **ShipCon Limassol Ltd.** (Cipru),
4. **and SOLIS SRLS** (Italia), responsabil pentru crearea metodologiei

Pe parcursul rezidenței, participanții au urmat un program intensiv de formare în arte expresive folosite în dramaterapie – de la improvizație și scriere creativă, până la mișcare, dans, dramatizare și creație colectivă. Totul s-a încheiat cu o prezentare scenică comună.

Scopul acestei experiențe comune a fost ca, din ea, să ia naștere trei spectacole autobiografice: două în Târgu Mureș (România) și unul în Limassol (Cipru).

După încheierea rezidenței, fiecare echipă s-a întors în țara sa pentru a pune în practică metodologia. Fiecare organizație parteneră a organizat un casting, ținând cont de criteriile de incluziune și echitate de gen.

1. La **Universitatea de Arte** din Târgu Mureș, studenți de la specializările actorie și regie au fost implicați în proiect, sub îndrumarea profesorilor Lia Contiu, Cristina Maria Iușan și Traian Penciu.

2. **Fundația Professional** a lucrat cu un grup de tineri aflați în situații vulnerabile, coordonați de Erika Domokos și Viorel Cotoară, oferindu-le un spațiu sigur de exprimare și creație.

3. În Cipru, partenerul **ShipCon** a selectat un grup de cinci tinere cu formare în dans contemporan și o conexiune puternică cu limbajul corporal, ghidate de Patricia Jimeno Fernández.

Fiecare grup a început lucrul la nivel local, urmând cele șase etape de bază ale Teatrului Autobiografic: construirea încrederii, colectarea poveștilor, transcrierea acestora, documentarea, crearea narațiunii și munca estetică. Poveștile care au prins viață în acest proces au fost inspirate din experiențele reale ale participanților, toate gravitând în jurul temei centrale a proiectului: sănătatea mintală și bunăstarea psihologică a tinerilor.

În octombrie și noiembrie 2024, a avut loc a doua serie de rezidențe artistice internaționale. Domingo Ferrandis și Ana María Solís (din partea SOLIS SRLS) au vizitat Târgu Mureș și Limassol pentru a susține echipele locale în etapele de dezvoltare narativă și estetică, prin ateliere dedicate improvizației, cercetării scenice și compoziției colective. La acel moment, spectacolele erau deja conturate, iar structura lor finală era stabilită.

„JANUS a oferit tinerilor din contexte, culturi și identități diferite șansa de a deveni autori și protagoniști ai propriilor povești – povești care demontează stereotipuri, revendică vocea personală și aduc în lumina reflectoarelor vieți aparent normale, dar adesea marcate de suferințe invizibile. Teatrul, în acest context, este locul întâlnirii, al transformării, al rezistenței.”

De atunci, echipele locale au continuat munca în fiecare țară, pregătind punerea în scenă finală. În prezent, proiectul se află în etapa de producție și diseminare. Se dezvoltă o platformă digitală – (<https://projectjanus.wixsite.com/janus/s-projects-side-by-side>)– unde vor fi disponibile materiale din proiect, un e-book metodologic și o serie de videoclipuri cu mărturii și momente din procesul creativ.

Procesul va culmina în iunie 2025, cu Festivalul de Teatru Autobiografic JANUS, organizat la Târgu Mureș, unde vor fi prezentate cele trei spectacole rezultate din proiect. Fiecare reprezentație va fi urmată de discuții participative cu publicul – un spațiu de dialog colectiv despre sănătatea mintală, identitatea tinerilor și puterea artei autobiografice de a transforma și conecta.



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Ființa umană este, prin natura sa, cubistă — asemenea unui portret de Picasso cu un chip janusian, mereu întors în direcții opuse. În noi se află capacitatea de a iubi și de a urî, de a construi și de a distruge, de a da viață și de a o lua. Iar poate cel mai tulburător — sau uimitor — este faptul că suntem perfect conștienți de această putere.

Am creat lucruri minunate: gastronomie, muzică, artă, arhitectură, literatură, umor și poveștile care ne definesc. Dar, alături de frumusețe, am inventat și unelte ale terorii, ale durerii și ale morții. Suntem duali prin esență — la fel ca emoția pe care o trezește tabloul lui Goya, Câinele pe jumătate scufundat: nu e clar dacă se scufundă sau se ridică.

Oamenii sunt ființe cu multe fațete, capabili să perceapă, în același timp, dimensiuni multiple ale unei realități polimorfe — substanțe țesute chiar în arhitectura rețelor noastre neuronale. Viețile pe care le ducem, dependențele care ne macină pe dinăuntru, impulsul către autodistrugere, sinuciderea... sănătatea mintală dezvăluie cât de labirintici suntem, de fapt.

Umanitatea este un spectacol vast: imens, neliniștitor, strălucitor, imprevizibil, jucăuș — plin de abstracție copleșitoare și un realism magic atât de straniu, încât atinge uneori granițele suprarealismului. Niciodată nu știi unde vom apărea data viitoare.

Suntem pe cale să co-creăm un spectacol de teatru autobiografic care explorează sănătatea mintală a tinerilor — într-o perioadă de vulnerabilitate profundă pentru Generația Z și millennials, asaltați din toate direcțiile: automatizare, consumerism, izolare, individualism, violență, vid existențial și utilizarea drogurilor atât ca evadare, cât și ca formă de divertisment. Toate acestea apasă asupra unor minți care oscilează constant între realitate și abstracție, între dorință și deziluzie, între teamă și speranță.

Serii precum Euphoria (creată de Sam Levinson) au câștigat notorietate pentru abordarea temelor legate de adicție, sexualitate și sănătate mintală în rândul Generației Z. Serialul oferă o perspectivă dură și nefiltrată asupra vieții tinerilor, ilustrând lipsa de iubire, relațiile toxice, instabilitatea emoțională și dependența de substanțe. Abordează, de asemenea, singurătatea, anxietatea, capcanele vieții digitale și temerile care bântuie adolescența.

Platformele de streaming au devenit noua scenă a teatrului roman, iar seriile TV sunt forma prin care tinerii de astăzi consumă povești și se recunosc în personaje. Producții precum Euphoria, Sex Education, Skins, Heartstopper sau Élite explorează, cu intensitate emoțională și realism, teme precum disfuncțiile familiale, abuzul de droguri, tulburările psihice, sexualitatea, violența și trauma.

Ideologia incel transformă frustrarea masculină în misoginie violentă. Cu explicații simpliste precum teoria 80/20 — potrivit căreia doar 20% dintre bărbați „reșesc”, în timp ce restul sunt respinși — această viziune alimentează resentimentul și îl transformă în ură. Iar această ură, adesea, se manifestă prin violență. Serialul britanic Adolescence arată, fără menajamente, cum ficțiunea poate scoate la lumină procesul de radicalizare al tinerilor.

LOGO



Fabula broaștei fierte: o metaforă pentru bunăstarea tinerilor

Într-o zi, o broască a sărit într-o oală cu apă clocotită. Instinctiv, a sărit imediat afară ca să se salveze. Reflexul de supraviețuire a fost puternic — nu a rezistat nici măcar o secundă în apă. Într-o altă zi, aceeași oală a fost umplută cu apă rece. O broască a sărit înăuntru și a început să înoate liniștită. Era fericită în ceea ce părea un fel de „piscină” improvizată.

Ceea ce broasca nu știa era că apa începea să se încălzească treptat. Astfel, după puțin timp, apa rece a devenit călduță. Focul de sub oală încălzea apa foarte lent, aproape imperceptibil. Temperatura creștea cu doar un grad, încetul cu încetul. Broasca se adapta la fiecare mică schimbare, corpul ei obișnuindu-se cu căldura în creștere. Simțea că e puțin mai cald, dar nu suficient încât să se alarmeze sau să simtă nevoia de a ieși din oală.

Pe măsură ce apa devenea din ce în ce mai fierbinte, broasca devenea tot mai letargică, mai amețită. Își consumase toată energia adaptându-se constant la schimbările subtile. Se simțea din ce în ce mai slăbită și nu mai avea puterea — nici voința — de a reacționa la fel de rapid ca la început.



Această fabula servește drept o **metaforă puternică** pentru situația actuală a tinerilor noștri. „Broasca modernă” nu mai sare pentru a se salva, pentru că este **anesteziată de un zumzet digital omniprezent** — cu aplicațiile, divertismentul nesfârșit, filmele, serialele și platformele online care favorizează absorția și pasivitatea — dar și de **un mediu socio-politic tot mai ostil și turbulent**.

Pe măsură ce tinerii sunt absorbiți de această realitate dominată de media, escaladarea subtilă a **numeroaselor amenințări reale** trece neobservată. Erodarea bunăstării sociale este agravată de politicieni și mass-media care adesea **alimentează ura și frica**, creând un climat de **incertitudine permanentă**. Tinerii se confruntă cu **cerințe copleșitoare** într-un context precar, trăind o **anxietate palpabilă legată de un viitor dificil** în care să-și câștige independența și să găsească un loc de muncă stabil. Umbra **schimbărilor climatice** adaugă o dimensiune existențială a anxietății, iar conflictele armate și crizele economice globale sunt percepute ca amenințări îndepărtate, dar inevitabile.

Rata alarmantă a suicidului, care a devenit **principala cauză de deces nenatural în rândul tinerilor spanioli cu vârste între 15 și 29 de ani din 2019**, cu 354 de decese în 2023 (INE, 2024), alături de creșterea îngrijorătoare a **dependențelor comportamentale** (4% dintre elevii cu vârste între 14 și 18 ani prezintă semne de jocuri de noroc problematice, iar 20,5% raportează utilizare problematică a internetului în 2023 [PNSD, 2023]) și **consumul de substanțe** (77,9% dintre elevi au consumat alcool, iar 25,4% cannabis [OEDA, 2023]) sunt indicatori clari ai acestui pericol în creștere.

Bombardamentul constant cu **agresiuni online, ură și hărțuire** — care afectează lunar aproximativ 1 din 10 tineri europeni (EU Kids Online, 2020) — amortește și mai mult sensibilitatea lor, lăsându-i nepăsători față de aceste agresiuni și contribuind la faptul că 59,3% dintre tinerii spanioli raportează unele probleme de sănătate mintală (Fundación Mutua Madrileña și Fad Juventud, 2023).

Această orbire colectivă nu este doar vina lor; este o responsabilitate comună. Noi, ca societate — educatori, familii, creatori de conținut, mass-media și legiuitori — am permis ca aceste medii (atât digitale, cât și socio-politice) să devină un sedativ în masă și un teren propice pentru suferință, mascând astfel presiunile tot mai mari cu care se confruntă tinerii.

Așa cum susține **Naomi Klein**, renumita jurnalistă și activistă canadiană, confruntarea acestor probleme sistemice necesită construirea **unor coaliții largi** împotriva „mașinărilor” — structurile corporative, tehnologice, media și politice — care exploatează atenția și monetizează timpul tinerilor, adesea în detrimentul sănătății lor mintale. Klein, cunoscută pentru critica sa la adresa capitalismului corporativ și pentru analiza modului în care sistemele de putere prioritizează profitul în defavoarea bunăstării umane (No Logo, The Shock Doctrine), ne cheamă la o reacție colectivă și organizată.

Dacă nu reușim **să schimbăm perspectiva** asupra acestor pericole și **să ne unim forțele** pentru a rezista acestor forțe insidioase, riscăm să vedem o întreagă generație „fiartă” fără a avea vreodată șansa să sară din oală. Sarcina urgentă a inițiativelor ca a noastră nu este doar să arate cât de mult crește căldura, ci să inspire saltul vital către un viitor mai sănătos și mai conștient.

Ficțiunea scenică dezvăluie adevăruri incomode

Istoricul Yuval Noah Harari sugerează că marile sisteme sociale, politice și culturale au fost adesea construite pe ficțiuni, nu pe adevăr. Pentru el, adevărul poate fi dureros, neatrăgător și foarte costisitor de asimilat, în timp ce ficțiunea este „mai ieftină” și „ocoleste cu ușurință obstacolele.” Harari susține că adevărul este adesea „foarte complicat, pentru că realitatea este extrem de răsucită,” cerând multiple niveluri de analiză pe care oamenii le resping adesea în favoarea unor explicații simple. Mai mult, adevărul poate fi inconfortabil: „De multe ori nu vrem să știm adevărul despre noi înșine,” sau despre societăți.

Exact în această analiză a unuia dintre marii istorici găsim cheia: De ce este ficțiunea scenică atât de valoroasă pentru a aborda realități care deranjează, rănesc, generează diviziuni, confruntări și controverse? Când oamenii caută simplificări în fața unor evenimente extrem de greu de înțeles, arta spectacolului reușește să pătrundă și să transmită esențialul.

Aici, printre cele mai absurde comportamente umane, reacții nejustificate, tristeți aparent fără temei, paranoii auto-construite și oscilații emoționale — de la a spune „Te iubesc” până la a striga, de la euforie până la senzația că viața nu are sens — îi găsim pe tinerii din proiectul nostru. Ei trăiesc pe un carusel emoțional, amplificat de mica influență pe care o au asupra liberului lor arbitru, viețile lor fiind aproape aleatorii în fața forțelor exterioare, fie ele reale, digitale sau imaginare.

De aceea, atunci când adevărul din realitate este greu de spus și de crezut, ficțiunea artei spectacolului este mai ușor de gestionat, înțeles și acceptat decât adevărul dintr-o prelegere, un ziar sau o opinie de expert. În teatru, nimeni nu încearcă să te îndoctrineze și nu există suspiciuni legate de agende politice, ideologice, culturale sau corporatiste. Aici sunt personaje, iar tu, ca spectator, decizi ce anume rezonază cu tine. Deși manipularea poate exista întotdeauna, ca în filmele cu cowboy și indieni din anii '50 care au alterat istoria, publicul alege ce este valoros din povestea ficțională pe care tocmai a văzut-o. Ficțiunea teatrală oferă un spațiu pentru adevărul emoțional, un adevăr care depășește simpla fapticitate, pentru că este trăit, nu impus.



Creierul

Este uimitor cât de multe se petrec în acea masă gelatinoasă de pliuri, îngrămădită în interiorul craniului. Este un adevărat flux cerebral, care difuzează filme și seriale cu personaje ingenioase, perverse, răutăcioase, amuzante, suferinde, dar și reziliente. Narațiuni care erodează, disecă, distrează sau aduc bucurie. Intrigi inspirate din viața ta, din științifico-fantastic, din groază sau dragoste; povești care te fac să plângi sau scenariu futuriste, cu acțiunea plasată în ce urmează să vină. Toată această proiecție interioară este punctul de plecare al explorării noastre.

Teatru Autobiografic

Să participi la un proces teatral de (auto)dezvăluire nu te va vindeca. Nu vei găsi imediat de lucru, nu vei înceta să te macini gândindu-te că nu valorezi nimic și nici acele gânduri sadice nu vor dispărea. Nu va ploua cu bani, nu vei fi dintr-odată iubit, nici nu-ți vei găsi un partener.

Nu există panacee magice sau speranțe false. Ceea ce există este simțirea, întruparea, reflecția. Ceea ce există este narațiunea. Sunt moduri alternative de a face față lucrurilor cu care nu poți încă să te descurci, metode de **a da formă opresiunilor** care te rod pe dinăuntru. Există **o sincronizare viscerală** între personajul pe care îl întruchipezi și reacția vibratoare a publicului: o rezonanță care îți întoarce ceva nou și revelator.

Este **un laborator de expresie și poveste**, atât interioară, cât și colectivă, unde ficțiunea te plasează la distanța necesară de tine însuși. Îți permite **să contempli ce te doare cu adevărat, în toată amploarea lui**. De acolo, e mai ușor să distingi lucrurile specifice pe care înainte refuzai să le vezi. Să eliberezi ceea ce te rănește și să absorbi ceea ce te hrănește. **Să te lași impregnat de ceea ce contează.**

Este **idiocrația ecosistemică** văzută de Democrit, care râde, și de Heraclit, care plânge. **Neuromarketing** de consum, infantilizare. **Teatrocrația convingerii**, care promovează ura, invidia, succesul. Vei descoperi relația complexă, de iubire și ură, dintre intestinele tale și creier. Zaharuri, mâncare procesată; stres, anxietate, depresie, doliu, absențe, eșecuri. Memoria ta personală, conștiința de sine, acel „eu” care își amintește cine este și ce a trăit, se leagă în interiorul unui sistem care decide ce e important pentru tine — oscilând între visare și acțiune, între plăcere și groază. Prin ficțiune, ies la lumină tulburări psihice **profunde** — fie innăscute, fie dobândite pe parcurs. Se deschid și subiecte precum suferințele multiple, dependențele și rătăcirile complexe ale așa-numitului turism șamanic. O lume în care **pastilele** au devenit trezire, funcționare și somn – într-un ciclu mecanic al supraviețuirii.

Vom vorbi și despre istorie — despre nebunie, cruzimi, tratamente umaniste și cele mai recente abordări. Despre mit, artă, credință, idei abstracte care ne-au purtat până pe Lună, dar și până la bomba nucleară. De la peșteri, am ajuns la vieți prefabricate, în care adesea nu ne mai găsim locul. Despre bani, muncă, datorii — și despre cum ne-am domesticit singuri, ca să putem trăi împreună, pe bandă rulantă.

Sănătatea Mintală

Te simți uneori descurajat, dezamăgit, obosit și copleșit. Poate ai stimă de sine scăzută, sau dimpotrivă, un optimism fals care te păcălește. Eviți să te confrunți cu problemele, amâni lucrurile importante, eviți să ieși în serios conflictele sau te minți singur. Te pedepsești, porți vinovății, simți rușine și subestimezi ce ai reușit. Sau poate ești la polul opus: te consideri superior, te plângi, critici și îi umilești pe alții, manipulezi, minți sau faci scene.

În tot acest haos se ascunde **sănătatea ta mintală nediagnosticată** — un amalgam de griji, traume netratate și emoții nespuse, care te urmăresc zi de zi. Te confrunți cu trecutul, cu gânduri întunecate, cu frica de viitor. Într-o lume dominată de imagine și nevoia de validare, apar amenințări noi: **sexting, șantaj, manipularea emoțională a minorilor, escrocherii, știri false...** Ești mereu conectat la telefon, dar totodată izolat. **Generația Z** se pierde în moda kawaii și meme-uri superficiale, care ascund durerea adevărată. **Inteligența artificială și robotizarea** accelerează schimbările pe care mintea ta abia le poate procesa. Te confrunți cu **FOMO** — teama de a rata ceva — și cu **dependența de dopamină**.

Trăim într-o epocă în care timpul liber e adesea umbrat de dependențe. Și, poate fără să-ți dai seama, ți-au luat liberul arbitru.

Nașterea proiectului Janus

Am petrecut treizeci de ani studiind creierul, dar nu din interior — nici neurobiologia lui, nici circuitele neuronale. Mă interesează fizicalitatea ficțiunii vii pe scenă. Observ cum neuronii, acolo, în timpul spectacolului, devin subiectivi, intersubiectivi și intrasubiectivi. În tot acest timp, am lucrat cu oameni din colțuri diferite ale lumii — oameni cu cosmoviziuni, culturi, religii și moduri diverse de a înțelege lumea — și, de asemenea, în situații, conflicte și contexte variate. Am confirmat că, dincolo de experiențele trăite sau învățăturile doctrinare, după ce dai la o parte straturile sociale, substanțele care susțin binele uman sunt profund mundane. La final, totul se reduce la evitarea suferinței: nimeni nu își dorește durerea sau pierderea cuiva drag. Ca să fim bine, oamenii au nevoie să se simtă îngrijiți, iubiți, respectați, utili, să găsească calm interior, un cămin, un loc în care să aparțină — și să știe cum să lase trecutul în urmă ca să facă față incertitudinii viitorului.

Tu, eu, oricine, purtăm un trecut care uneori e melancolic, alteori dureros. Acea povară apasă asupra prezentului, strâmbă ce a fost trăit, distorsionează ce va veni, înspăimântă viitorul și pictează personalitatea cu ură, frici sau fragilități. Așa a luat naștere această metodologie a teatrului autobiografic.

Nu m-am trezit într-o dimineață și am spus: „O să creez o nouă metodă teatrală.” Lucrurile apar din necesitate. Lucrasem deja cu Jo Salas și Jonathan Fox, la Playback Theatre, unde publicul spune poveștile sale, iar actorii și un muzician le onorează prin improvizație scenică. De asemenea, eram familiarizat cu Teatrul Oprimat al lui Boal — modelul „spectator-martor” care propune ca publicul să nu mai fie pasiv, ci să participe activ în piesă ca „spect-actori”, adică martori care pot interveni, comenta sau chiar acționa. În abordarea mea, protagonistul nu se adresează direct publicului, ci le spune o ficțiune referențială sau autoficțiune inspirată din propria lui poveste. Și, la finalul piesei, se deschide o dezbatere cu publicul, astfel încât tot ce i-a mișcat să nu rămână ascuns acasă, ci să fie împărtășit și discutat.

Dualitatea inevitabilă

De ce Janus? Pentru că fața lui cu două chipuri privește în același timp spre trecut și spre viitor. El reprezintă praguri, porți, tranziții... spiritul de a începe ceva nou fără să uităm ce a fost trăit — motiv pentru care luna iunie îi poartă numele. Dar Janus se referă și la dualitatea din noi: putem iubi și urî, mângâia și distruge, da viață și o putem lua. Partea cea mai înfricoșătoare este că avem această alegere. Partea cea mai chinuitoare este că aceste contradicții pot coexista în același timp.

Exact prin aceste experiențe și observații am înțeles cât de important era să aducem pe scenă vocile care, în mod normal, nu sunt nici auzite, nici făcute vizibile — vocile care exprimă nevoi urgente în comunități marcate de dispariții, crime, probleme de sănătate fizică și mentală, deținuți cu diagnostice duble, violență pe criterii de gen, violență împotriva persoanelor LGBTI și sute de alte realități invizibile, cotidiene. Acestea afectează populații vaste — de la multiculturalism la schimbări climatice și exploatare, printre multe altele.

Călătoria lui IANUS: Teatru pentru vindecarea sufletului colectiv

Am fost invitat să regizez Pedro y el Capitán, singura piesă teatrală a lui Mario Benedetti, la Festivalul Diez Sentidos din Valencia. Acea ediție, intitulată „Bestias” (Fiare), făcea referire la creaturile perverse care locuiesc în noi. Organizatorii festivalului mi-au propus și să creez o lucrare de artă live împreună cu ONG-ul ÁMBIT — care sprijină persoane recent eliberate din închisoare, confruntate cu probleme de sănătate mentală, diagnostice duble, lipsă de adăpost și alte dificultăți. Cu ei, am creat Un mundo aparte adentro del mundo: un spațiu distopic în care trăiesc prinși în oraș — ascunși de societate, dar dureros de reali, chiar dacă nimeni nu vrea să-i vadă.

Acest proiect nu putea să se oprească aici

Cu finanțare Erasmus, am replicat experiența în șase țări, cu diferite colective, iar rezultatele — pentru participanți și pentru public — au fost revelatoare. Împreună cu Ana María Solís, am decis să continuăm această muncă, concentrându-ne acum pe formarea profesioniștilor pentru a-și crea propriile producții. Intenția era să dăm putere oamenilor dincolo de propria mea persoană, permițând metodologiei să devină un rizom ce crește liber în toate direcțiile și să ofere altora posibilitatea de a folosi acest instrument scenic atât de puternic.

O numesc **metodologie bidirecțională de dramaterapie și teatru autobiografic**, pentru că dramaterapia, prin artele expresive, conectează etapele inițiale ale teatrului autobiografic: încrederea, istoria personală și narativul. Aceasta începe o muncă esențială, intimă, cu indivizi și comunități, pregătind terenul pentru a aduce apoi aceste experiențe pe scenă și în societate.

Trăim vremuri tulburi, în care schimbările climatice, războaiele și inegalitățile izvorăsc din aceeași rădăcină: vanitatea, încărcată de aroganță și nebulă. Este mai ușor să le vedem la alții decât în noi înșine. Le vedem la politicienii care promovează ura, egoismul și mândria, într-o lume unde „regele gol rămâne rege”.

Grecii au înțeles

Grecii — leagănul politicii, medicinei și filosofiei — au lăsat mitul să devină trup în teatru pentru a dezvălui psihologia ateniană. Ei foloseau două măști — comedia și tragedia — întrupate în Democrit, care râdea de prostia umană, reprezentând absurditatea vieții și batjocorind defectele, tulburările și perversiunile noastre; și Heraclit, care plângea pentru aceeași prostie — idiotenie — reprezentând nedreptatea, cruzimea și barbaria. Ianus reflectă această prostie, această stângăcie care dă naștere atâtor răutăți. Cineva a spus: „Prefer un singur răufăcător inteligent în loc de mii de proști, pentru că fără proști nu ar putea guverna.” De aceea, teatrul a fost întotdeauna vocea poporului: pentru a expune arhetipuri ridicole și deformat, a le dezarma cu sarcasm grotesc, a lovi înconștientul colectiv și imaginația; pentru a genera sincronizare limbică prin emoție, mișcând și rupând circuitele rigide ale neînțelegerii, prejudecăților și stigmatizării. Puterea sa constă în a-ți zdruncina principiile, credințele — chiar și identitatea. Aceasta este valoarea și necesitatea acestui teatru.

Colocviul post-spectacol: dialog și reflecție colectivă

Dincolo de scenă, colocviul dintre actori și public devine un catalizator afectiv și un spațiu esențial pentru pedagogia teatrală. Organizată imediat după spectacol, în același spațiu, această întâlnire depășește experiența teatrală. Aici, actorii pot împărtăși aspecte din procesul creativ — fără însă a compromite autonomia personajelor pe care tocmai le-au întrupat.

Valoarea acestui spațiu constă în posibilitatea de a genera o reflecție colectivă asupra temelor lucrării — dar întotdeauna din perspectiva procesului artistic, niciodată prin confesiuni personale. Actorii vorbesc despre construcția personajelor lor, provocările interpretative sau deciziile dramaturgice. La rândul lor, spectatorii pot întreba despre universul ficțional, tehnicile folosite sau semnificațiile care au apărut din propunerea estetică.

Acest dialog post-spectacol funcționează ca un catalizator al conștientizării, sensibilității și educației privind pericolele care amenință echilibrul nostru psihologic. Permite ca tot ceea ce a ieșit la suprafață în mintea spectatorului pe durata piesei să fie împărtășit — atât între membrii publicului, cât și cu actorii. Toți cei prezenți știu că ceea ce au urmărit este inspirat din experiențele trăite chiar de membrii distribuției și că în sală pot fi persoane care trec prin situații similare, sau care cunosc pe cineva, dar care erau înconștiente, negau sau se temeau să pună întrebări.

Aici, în teatru, pot vorbi deschis, pot cere sfaturi, pot exprima prejudecăți sau stereotipuri.

Acest dialog despre intriga și subintrigile ficțiunii, despre ceea ce li se întâmplă personajelor, le oferă oamenilor posibilitatea să-și observe propria viață. Ficțiunea devine astfel un mijloc de a aborda probleme reale și, făcând acest lucru, de a demonta stigma legată de sănătatea mentală.

„Teatrul este o întrebare pusă în public.” — Peter Brook

Acest schimb de după spectacol extinde experiența teatrală într-un dialog reflexiv, în care publicul procesează colectiv emoțiile și gândurile stârnite de reprezentație. Prezența actorilor în acest context nu rupe iluzia scenică, deoarece ei s-au întors deja la rolul de creatori, detașați acum de personajele lor. Colocviul devine un spațiu de elaborare critică: publicul își împărtășește înțelegerile asupra piesei, iar interpreții primesc feedback despre impactul contribuției lor artistice. Această formă de închidere extinde experiența teatrală, amplificând atât rezonanța estetică, cât și potențialul transformator asupra spectatorului.



Limassol, Cipru. 6-16
Februarie 2024
**Co-living Residence
Training Lab 1**
Teatru Autobiografic



Prima Întâlnire Transnațională de Proiect 5 Februarie 2024

Pe 5 februarie 2024, a avut loc în Cipru prima întâlnire transnațională a proiectului JANUS. La întâlnire au participat coordonatorul – Universitatea de Arte din Târgu Mureș (România) și partenerii SOLIS Srls (Italia), ShipCon (Cipru) și Fundația Professional (România). Împreună am: analizat activitățile proiectului, am discutat despre vizibilitatea și comunicarea proiectului și am pus la punct planul de asigurare a calității. Un moment important al întâlnirii a fost prezentarea primelor rezultate: raportul realizat în urma unor interviuri semi-structurate cu tineri vulnerabili din toate țările partenere. Aceste povești și perspective ne vor ghida în dezvoltarea proiectului.

În timpul liber, am descoperit frumusețea Ciprului: Limassol, Cascada Millomeris, satul Omodos, Nicosia și noul sediu ShipCon – ferma-model Kelos.

Formarea Formatorilor 6-16 Februarie în Cipru

Curs de formare pentru formatori – Teatru autobiografic & Sănătatea mintală a tinerilor
Locație: Sediul ShipCon, Limassol, Cipru

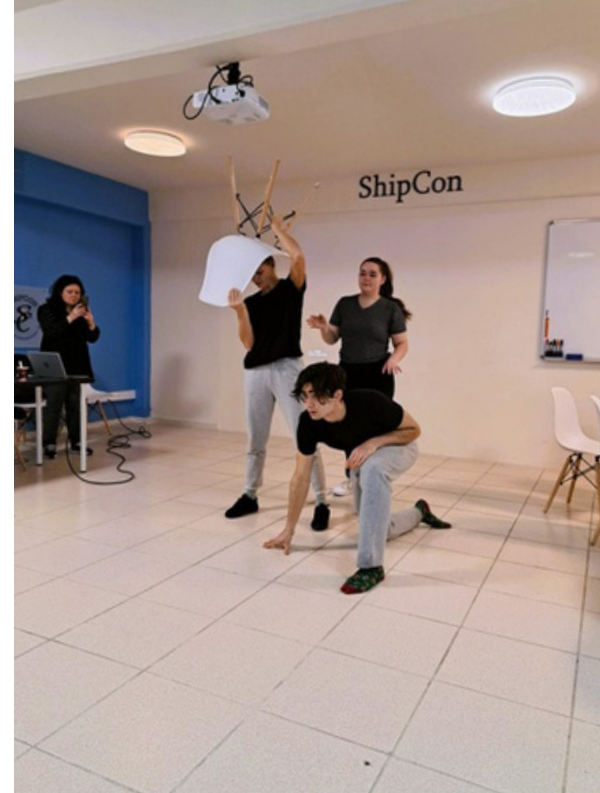
Prima săptămână a fost dedicată construirii încrederii, exprimării personale și înțelegerii reciproce, prin activități atent gândite. Fiecare zi începea cu Circle Time – sau, cum îi spunem noi cu drag, „Plenul Tribal” – un moment special în care ne priveam în ochi, ne spuneam poveștile și ne ascultam cu empatie. A fost o experiență profundă, care a creat conexiuni reale între participanți.

A doua săptămână s-a desfășurat sub inspirația regizorului Domingo Ferrandis:

„Dacă nu poți vorbi cu cineva, vorbește-i prin artă.”

În teatrul autobiografic, poveștile noastre capătă o voce dincolo de cuvinte – o voce care prinde viață prin mișcare, expresie și prezență.





Partea finală a formării s-a încheiat cu o reprezentație artistică care a adus în prim-plan toate abilitățile, tehnicile și parcursurile personale explorate pe durata proiectului. Spectacolul a fost gândit ca o mărturie vie a puterii transformatoare a teatrului, dar și a conexiunilor profunde pe care le-am creat prin vulnerabilitate și exprimare artistică.

La finalul reprezentației, am împărtășit cu tinerii prezenți emoțiile, gândurile, fricile și provocările trăite de noi în acest proces creativ.

Concluzia serii?

Arta are darul de a surprinde și transmite complexitatea acestor experiențe, oferind un spațiu autentic pentru empatie, înțelegere și legătură umană.



Coexistence Residence Local Training Lab

Adaptarea Metodologiei Teatrului Autobiografic

În cadrul proiectului JANUS, **Universitatea de Arte din Târgu Mureș** a început lucrul direct cu grupul-țintă, pentru a adapta metodologia teatrului autobiografic (AT) la nevoile tinerilor.

Fiecare sesiune a avut o abordare diferită. Am început prin a explora împreună lucrări de artă realizate de artiști care s-au confruntat cu probleme de sănătate mintală. Studenții au scris cuvintele care le-au venit în minte atunci când au privit aceste opere. Ne-am concentrat apoi pe pictura „Bătrân întristat” (La poarta eternității) de Vincent Van Gogh. Exercițiile propuse au fost legate de desenul și scrisul intuitiv, pornind de la emoțiile pe care studenții le-au simțit privind diferite picturi.



Iușan Cristina Maria, care a participat la cursul Training of Trainers din Cipru, a lucrat cu studenții pe partea de exprimare corporală. Pornind de la cuvintele scrise pe hârtie, studenții și-au exprimat stările prin mișcare, transformându-le treptat într-o coregrafie colectivă care a transmis, fără cuvinte, trăirile lor interioare.





ShipCon a început lucrul cu grupul-țintă pentru adaptarea metodologiei teatrului autobiografic (AT). Grupul este format din 5 tinere din Limassol (Cipru), profund conectate cu arta și expresia corporală ca formă de exteriorizare a emoțiilor intense – acele trăiri pe care, uneori, cuvintele nu le pot cuprinde.

Am discutat despre sănătatea mintală și despre modul în care dramaterapia poate ajuta oamenii să-și exprime și să-și împărtășească emoțiile și experiențele personale.

Am pornit într-o călătorie interioară, în care ne-am reconectat cu noi înșine, desenându-ne poveștile de viață sub forma unui râu – o metaforă vizuală prin care fiecare a ilustrat trecutul, prezentul și viitorul propriu. Râul a devenit un spațiu simbolic unde au fost exprimate atât momentele dificile, cât și cele frumoase, iar finalul râului a reprezentat viziunea fiecăreia asupra viitorului.

Am vizionat împreună câteva spectacole autobiografice realizate anterior, pentru a înțelege cum fiecare dintre noi rezonază diferit în funcție de propria experiență de viață.

Participantele au explorat poveștile personale, identificând momentele-cheie care le-au marcat parcursul și care le-au influențat formarea ca persoane. Apoi, au scris o poveste detaliată care reflectă situația lor actuală. Într-un exercițiu de empatie profundă, și-au schimbat între ele poveștile, pentru a le experimenta prin propriul corp – conectându-se astfel la trăirile și realitățile celorlalte.

Romania și Cyprus

Co-living Residence

Training Lab 2

Teatrul Autobiografic

În cadrul proiectului JANUS, Ana María Solís și Domingo Ferrandis, reprezentanți ai SOLIS SRLS (Italia), au susținut o serie de ateliere în România și Cipru, desfășurate între 23–27 octombrie și 1–4 noiembrie 2024.

Aceste vizite au avut un rol esențial în consolidarea implementării metodologiei Teatrului Autobiografic (AT) și au întărit colaborarea internațională dintre partenerii proiectului. Abordarea inovatoare promovată de proiect folosește arta ca instrument pentru a aborda vulnerabilitatea tinerilor și sănătatea lor mintală, pregătind participanții pentru Festivalul JANUS, ce va avea loc în iunie 2025.



Călătoria a început la Târgu-Mureș, România, unde activitățile au fost coordonate de Universitatea de Arte din Târgu-Mureș (UAT), sub îndrumarea coordonatoarei de proiect, Lia Contiu. Timp de cinci zile, Ana María și Domingo au lucrat îndeaproape cu echipa locală, alături de profesorii Cristina Olar și Traian Penciu, care au contribuit cu expertiza lor în procesele creative și dinamica de grup. Atelierele nu s-au axat doar pe dezvoltare artistică, ci și pe construirea încrederii și a conexiunilor emoționale între participanți.

În prima zi a vizitei, 23 octombrie, Ana María și Domingo au avut prima întâlnire cu grupul-țintă și echipa UAT, vizitând totodată spații culturale importante din oraș, precum Teatrul Studio și Teatrul 2.1, care vor găzdui Festivalul JANUS în 2025. Aceste vizite au fost esențiale pentru a ancora activitățile artistice într-un context cultural autentic, inspirând atât participanții, cât și facilitatorii.

Atelierele din România au explorat teme profunde precum invizibilitatea și transformarea emoțională. Sub îndrumarea lui Domingo Ferrandis și a Cristinei Olar, participanții au reflectat asupra întrebării: „Cum se simte să fii invizibil?”, descoperind cum aceste emoții se manifestă atât fizic, cât și mental. Printr-un proces structurat cu grijă, tinerii au fost ghidați să recunoască, accepte și transforme aceste trăiri, pășind într-un spațiu al vizibilității și afirmării de sine. Un moment-cheie a avut loc pe 25 octombrie, când participanții au făcut un pas important: s-au ridicat în fața colegilor, i-au privit în ochi și au rostit cu încredere: „Asta sunt eu și nu mi-e teamă să fiu văzut(ă).” Această declarație simplă a creat un spațiu comun de vulnerabilitate și conexiune profundă, întărind legăturile din grup și încurajând exprimarea autentică.

În ultima zi a atelierelor din România, pe 27 octombrie, participanții au început să integreze experiențele personale în povești narrative, care vor fi prezentate în cadrul Festivalului JANUS. Cu sprijinul lui Traian Penciu, tinerii au conturat povești de transformare, ce reflectă drumul lor de la invizibilitate la asumare și încredere. Lia Contiu, coordonatoarea proiectului, a subliniat importanța acestui proces, care contribuie la validarea și adaptarea metodologiei teatrului autobiografic în contextul cultural românesc.



Ateliere în Cipru

După experiența din România, activitățile au continuat la Limassol, Cipru, între 1 și 4 noiembrie 2024, fiind organizate de ShipCon, sub coordonarea Patriciei Jimeno Fernandez.

Timp de patru zile, Domingo Ferrandis a susținut sesiuni intensive cu beneficiarii locali, concentrându-se pe pregătirea unei reprezentații artistice originale, ce va fi prezentată în cadrul Festivalului JANUS.

Atelierele din Cipru au adaptat metodologia JANUS la contextul cultural specific, oferindu-le participanților spațiul și sprijinul necesar pentru a-și construi povești personale care reflectă în mod autentic trăirile și experiențele lor.



Ateliere Locale

Testarea Metodologiei Janus

În cadrul procesului de dezvoltare și validare a **Metodologiei Teatrului Autobiografic JANUS**, au fost **organizate cu succes** patru ateliere locale în țările partenere, la începutul anului 2025. Aceste sesiuni au reprezentat un moment-cheie în diseminarea metodei către profesioniști care lucrează direct cu tineri afectați de probleme de sănătate mintală, precum: educatori, artiști, lucrători de tineret, asistenți sociali și terapeuți.

Fiecare atelier a fost conceput pentru a prezenta **atât baza teoretică, cât și aplicarea practică a metodologiei JANUS**, care se desfășoară prin nouă faze progresive. Aceste etape conduc participanții într-o călătorie de povestire personală, reflecție emoțională și exprimare creativă, culminând cu crearea colectivă a unor spectacole de teatru autobiografic.

Pe parcursul atelierelor, participanții au interacționat cu metodologia prin prezentări, discuții facilitate și studii de caz bazate pe experiențe pilot. Sesiunile au oferit o imagine clară asupra modului în care metoda poate fi adaptată la diverse contexte sociale și culturale, demonstrând astfel flexibilitatea și relevanța ei în medii variate. Participanții au fost invitați să reflecteze asupra modului în care metodologia poate răspunde nevoilor specifice ale comunităților lor locale, în special în lucrul cu tineri vulnerabili care se confruntă cu depresie, anxietate, dependențe sau excluziune socială. Atelierele au încurajat, de asemenea, **un dialog interdisciplinar**, oferind un spațiu pentru schimb de perspective, ridicarea unor întrebări critice și împărtășirea de feedback practic între profesioniști din domenii diferite.

Acest mediu colaborativ și reflexiv a întărit ethosul bazat pe comunitate al proiectului și a extins rețeaua practicienilor dedicați folosirii artei ca instrument pentru susținerea sănătății mintale a tinerilor.

Feedback-ul și insight-urile colectate în cadrul acestor ateliere sunt acum utilizate pentru a perfecționa și ajusta metodologia JANUS, astfel încât să rămână accesibilă, eficientă și ancorată în practica reală. Dincolo de validare, aceste sesiuni au pus bazele unei implicări locale mai solide și au deschis calea pentru viitoarele reprezentații de teatru autobiografic JANUS cu tineri din întreaga Europă.



Atelier Local de Testare – SOLIS SRLS (Italia)

Pe **31 martie 2025**, SOLIS SRLS a organizat un atelier local online pentru a prezenta Metodologia Teatrului Autobiografic JANUS unui grup de 35 de profesioniști din diferite regiuni ale Italiei și Spaniei. Printre participanți s-au numărat educatori, lucrători de tineret, psihologi, practicieni de teatru și facilitatori comunitari. Evenimentul a avut atât rol de sesiune de instruire, cât și de spațiu pentru diseminare și reflecție critică.

Ana María Solís a deschis atelierul contextualizând metodologia în cadrul peisajului emoțional post-pandemic care afectează tinerii. Ea a subliniat necesitatea unor instrumente creative, simbolice și etice, care să depășească diagnosticul clinic, poziționând metoda JANUS ca o fuziune între dramaterapie și teatru social, menită să susțină exprimarea și reziliența tinerilor.

Domingo Ferrandis, creatorul metodologiei, a susținut o prezentare detaliată despre intersecția dintre sănătatea mintală, cultura digitală și vulnerabilitatea tinerilor. Bazându-se pe date reale și referințe culturale, inclusiv seriale precum 13 Reasons Why, Euphoria și Sex Education, el a explicat riscurile expunerii algoritmice, hipersexualizării online, izolării emoționale și erodării identității în rândul generației Z. Ulterior, a prezentat cele nouă faze ale metodologiei JANUS, de la construirea încrederii până la diseminarea publică, ilustrând cu exemple din proiecte ce au implicat femei supraviețuitoare ale violenței, persoane private de libertate, emigranți și pacienți cu Alzheimer.

Participanții au reflectat asupra relevanței metodei în practica lor profesională, apreciind abordarea structurată, dar flexibilă. A apărut un interes comun pentru utilizarea ficțiunii ca instrument de protecție și exprimare, care le permite să abordeze în siguranță experiențe personale, promovând totodată înțelegerea colectivă. Mulți au recunoscut elemente din propriile practici — precum povestirea, metafora și scrierea creativă — cărora metodologia JANUS le oferă un cadru coerent.

Feedback-ul a evidențiat claritatea etică, siguranța emoțională și potențialul aplicabil al metodei în diverse contexte, inclusiv în școli, centre de tineret și medii terapeutice. Mai mulți participanți și-au exprimat interesul pentru pilotarea metodologiei în organizațiile lor și continuarea dialogului prin rețele de colaborare noi.



Atelier Local de Testare – Universitatea de Arte (România)

Pe **4 martie 2025**, **Universitatea de Arte** a organizat un atelier local pentru a prezenta Metodologia Teatrului Autobiografic JANUS unui grup de 24 de profesioniști din județul Mureș, printre care educatori, psihologi, artiști și asistenți sociali. Evenimentul a avut un dublu rol, servind atât ca sesiune de formare, cât și de diseminare.

Atelierul a fost deschis de Lia Conțiu, care a oferit o prezentare generală a proiectului JANUS, urmată de o introducere în conceptul de Teatru Autobiografic (AT).

S-a discutat despre sănătatea mintală a tinerilor, evidențiind provocarea diagnosticului dual — intersecția dintre tulburările mintale și consumul de substanțe — și au fost prezentate cele nouă faze ale metodologiei JANUS. Echipa Universității de Arte a împărtășit experiența lor în aplicarea metodei împreună cu studenții, care au creat un spectacol de teatru.

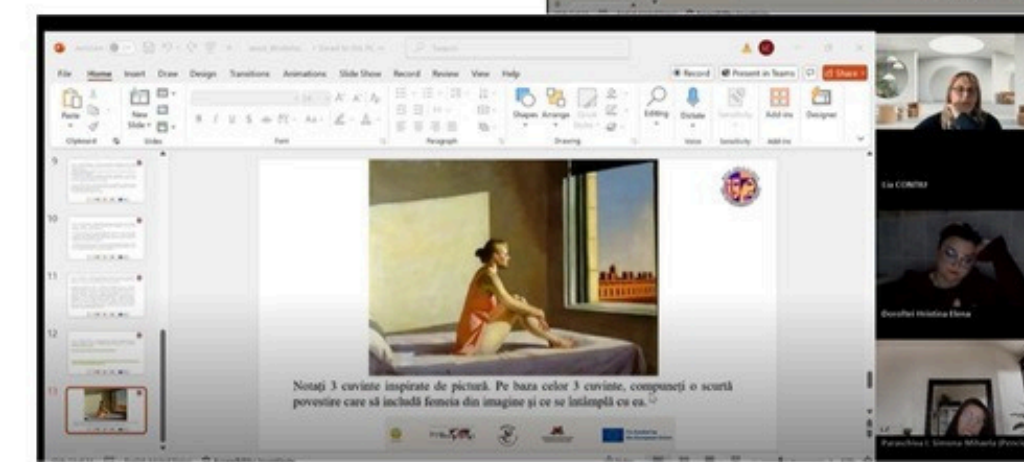
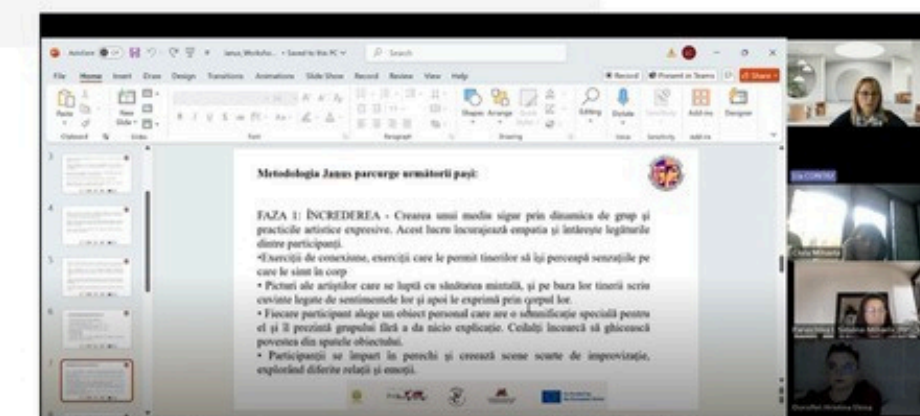
Un exercițiu practic a invitat participanții să răspundă creativ la o pictură, demonstrând capacitatea metodei de a stimula imaginația și introspecția emoțională.

Feedback-ul primit a subliniat accesibilitatea, flexibilitatea și potențialul metodologiei în contexte educaționale și terapeutice, evidențiind totodată importanța facilitării profesionale, siguranței emoționale și încrederii în grup.



Janus - Atelier
March 4, 2025 • SharePoint App • HD

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



Atelier Local de Testare – Fundația Professional

Pe **31 martie 2025**, **Fundația Professional** a organizat un atelier local pentru testarea și prezentarea Metodologiei Teatrului Autobiografic JANUS. Evenimentul a reunit 31 de profesioniști — majoritatea din Târgu Mureș — care activează în domeniile educației, psihologiei, artelor și serviciilor pentru tineret. Dintre aceștia, 24 au finalizat întreaga sesiune.

Atelierul a debutat cu o introducere online susținută de Angela Cotoară, care a prezentat proiectul și cele nouă faze ale metodologiei, ilustrate printr-un studiu de caz ce a implicat șase adolescente. Viorel Cotoară a subliniat rolul povestirii autobiografice în cultivarea exprimării de sine și a reflecției.

Participanții și-au exprimat un interes puternic pentru metode creative și incluzive de lucru cu adolescenții, în special cei din medii vulnerabile. Au apreciat echilibrul dintre teorie și practică oferit de atelier și au evidențiat importanța dezvoltării profesionale continue și a implicării emoționale în activitatea cu tinerii.

Per ansamblu, evenimentul i-a încurajat pe participanți să aplice metodologia JANUS în diverse contexte — de la sălile de clasă până la programele comunitare — pentru a susține bunăstarea emoțională și împuternicirea tinerilor.



Atelier Local de Testare – ShipCon Limassol Ltd

Pe **1 aprilie 2025**, **ShipCon** a găzduit un atelier local pentru Proiectul JANUS în Cipru, condus de Patricia Jimeno Fernández, la care au participat 30 de profesioniști din domeniile educației, muncii cu tineretul, serviciilor sociale, sănătății mintale și artelor. Atelierul a prezentat Metodologia Teatrului Autobiografic JANUS, dezvoltată pentru a sprijini bunăstarea emoțională și sănătatea mintală a tinerilor vulnerabili.

Prin exerciții interactive precum imagini sugestive, scriere reflexivă și discuții de grup, participanții au explorat aplicații practice în contexte educaționale și terapeutice. S-a acordat o atenție specială asigurării siguranței emoționale și adaptării metodei pentru diferite grupe de vârstă și contexte culturale.

Atelierul a evidențiat, de asemenea, beneficiile largi ale Teatrului Autobiografic ca instrument de exprimare de sine, împuternicire, incluziune socială și conștientizare privind sănătatea mintală. Participanții au discutat despre modul în care metodologia poate ajuta la reducerea stigmatizării, dezvoltarea empatiei și oferirea unei voci tinerilor în medii adesea marginalizate.

Feedback-ul a arătat un entuziasm puternic față de abordarea JANUS, participanții apreciind flexibilitatea și potențialul metodei de a fi adaptată în diverse domenii.





Ateliere Locale Janus

Participanți: Italia (SOLIS Srls): 35 înscriși, 20 au finalizat, România (Universitatea de Arte): 24 au finalizat, România (Fundația Professional): 31 înscriși, 24 au finalizat, Cipru (ShipCon): 30 au finalizat

Activități: Prezentarea metodologiei JANUS și a celor nouă faze, Studii de caz și exemple practice, Exerciții interactive: povestiri, scriere reflexivă, narațiuni creative, Discuții de grup privind adaptarea metodei și siguranța emoțională, Analiză media care leagă provocările tinerilor de probleme sociale

Feedback: Interes ridicat pentru aplicarea metodei în domenii precum educația, sănătatea mintală, artele și munca cu tinerii, Metodologia a fost apreciată pentru caracterul său etic, sensibilitatea față de traume, flexibilitatea și adaptabilitatea sa, Echilibrul dintre teorie și practică, cu un accent puternic pe siguranța emoțională, a fost valorificat, Recunoașterea potențialului metodei de a împuternici tinerii, a favoriza exprimarea emoțională, empatia și incluziunea socială, S-a subliniat necesitatea unui suport profesional adecvat atunci când se lucrează cu subiecte sensibile





Proiectul teatral Janus

Proiectul teatral Janus se inspiră din experiențe apropiate de crize, traume și alte suferințe psihice, fără a eticheta tinerii actori cu diagnostice de boli mintale sau probleme de incluziune. Scopul principal al teatrului autobiografic este de a aduce în lumină situații și conflicte personale, fără a cădea în victimizare, arătând totodată cauzele ce apar în momentele de slăbiciune.

Teatrul autobiografic explorează un subiect intim și adesea tabu — ceva rar examinat sau discutat până când devine de neevitat. Prin metafore, el ilustrează situații extreme cu care se pot confrunta tinerii, mers pe o linie delicată între bine și prăpastie. Prin poveștile tinerilor actori, sunt abordate experiențe personale care, deși marcate de crize și traume, nu sunt menite să fie diagnosticate sau etichetate. În schimb, ele expun situații foarte comune: droguri care trec de la joacă la dependență, obsesia pentru telefonul mobil, tristeți copleșitoare, temeri care domină viața și gânduri tulburătoare ce pot duce la gesturi ciudate sau idei suicidale. Sunt situații cunoscute, dar adesea tăcute sau minimalizate în viața de zi cu zi, deși au un impact profund asupra celor care le trăiesc. Piesa de teatru invită publicul să reflecteze asupra acestor experiențe apropiate, tăcute, uneori invizibile, ce ies la iveală doar în momentele de vulnerabilitate sau când deja e prea târziu.

Programele de rezidență sunt laboratoare experimentale în care teatrul autobiografic prinde viață. Un spațiu pentru a te explora pe tine însuți, a te exprima și a împărtăși cu ceilalți, într-o atmosferă de libertate, co-creație și conexiuni care există doar în acel moment. Cu sprijinul echipei și al regizorului, poveștile ce apar spontan prind viață prin narațiuni captivante, estetică fascinantă și atmosfere care învaluiue publicul. Toată munca tehnică transformă experiențele în ceva ce captivează și farmecă.

Pe scenă, ceea ce te ținea ancorat în trecut, ceea ce ți-a răsucit gândurile, devine un dialog cu publicul. Se întâmplă ceva incredibil: poți privi spre cei care te ascultă și să le spui în tăcere: „Asta se întâmplă, iar voi faceți parte din asta.”

De aceea, este atât de valoros că nu doar oamenii obișnuiți merg la teatru, ci și politicieni, educatori și specialiști. Pentru că în acel spațiu comun se naște ceva care poate schimba perspective, mișca inimi și poate chiar transforma realități.

În „cutia neagră” a teatrului se naște o legătură intimă între public și personajele atent conturate în timpul rezidențelor. Teatrul autobiografic nu are nevoie de mari autori precum Shakespeare, Cehov sau Ibsen, nici de actori profesioniști care să disece texte.

Aici, oricine poate fi atât autor, cât și actor. Participanții redefinesc cu precizie firul poveștii, punând cu pasiune în prim-plan ceea ce vor să scoată în evidență pe scenă. Ei creează fiecare atmosferă, coregrafie și viziune onirică, modelând personajele astfel încât să se miște și să vorbească cu o sinceră organicitate, purtând cu ei experiențele proprii și devenind avatare ale ceea ce doresc să exprime.

Aici, oricine poate fi atât autor, cât și actor. Participanții redefinesc cu precizie firul poveștii, punând cu pasiune în prim-plan ceea ce vor să scoată în evidență pe scenă. Ei creează fiecare atmosferă, coregrafie și viziune onirică, modelând personajele astfel încât să se miște și să vorbească cu o sinceră organicitate, purtând cu ei experiențele proprii și devenind avatare ale ceea ce doresc să exprime.

Ceea ce vede publicul nu este neapărat un scenariu magistral sau o interpretare clasică, ci este mișcat de adevărul purificat — o declarație sinceră a ceea ce participanții vor să fie văzut, simțit, auzit și înțeles.

Acesta este teatrul autobiografic. Acesta este scopul lui. Și pentru încheiere, există întotdeauna o sesiune de discuții — un spațiu vital pentru oricine dorește să împărtășească ce a stârnit piesa în sufletul său, schimbând reflecții cu actorii și ceilalți spectatori. Această ultimă conversație transformă teatrul într-un act tribal, un spațiu de întâlnire și comuniune.

Astfel, teatrul se întoarce la oameni, reaprind acel instinct uman care odinioară anima scena: semnele ca limbaj, teatrul ca punte între intim și universal. Devine ancestral — povești spuse în jurul focului, care revin în discuțiile finale, unde fiecare aduce vocea, percepția și experiența sa.

La final, nu suntem altceva decât asta: povestitori, mitografi ai unor istorii, pe care le împărtășim pentru a construi comunitate și a întări legături.

Atât **dramaterapia**, cât și **teatrul autobiografic** pornesc de la premisa că expresia artistică și practica performativă oferă indivizilor și comunităților un mijloc de a explora, înțelege, procesa și exprima gânduri, dorințe, experiențe trăite și emoții. Această metodologie promovează grija de sine și observarea de sine, facilitând încorporarea cognitivă — adică integrarea experienței în corp, unde ceea ce trăim, gândim și simțim se aliniază somatic, într-un mod coerent.

Procesul teatral activează mai multe dimensiuni ale aparatului psihic și neurocognitiv. El stimulează creativitatea comună, inteligența colectivă și gândirea elastică, încurajând funcții esențiale precum cogniția socială, intenționalitatea comună, inteligența culturală și teoria minții. De asemenea, susține dezvoltarea metacogniției, interocepției, conștientizării de sine și capacitatea de a imagina lumi posibile, de a repeta alternative și de a construi noi narațiuni personale.

Dar — există întotdeauna un „dar”. Oricât de benefic ar fi să visăm cu ochii deschiși — să creăm în minte filme despre iubire, triumf și reziliență, sau să purtăm un dialog interior plăcut și constructiv — există și partea întunecată a lunii.

Când acest echilibru se dereglează — din cauza traumelor, neglijenței, sărăciei, respingerii, eșecului, cerințelor excesive, obsesiei sau dependenței — imaginația poate fi capturată de narațiuni disfuncționale. Apar distorsiuni care fac ca trecutul să pară o amenințare constantă, iar viitorul să se arate catastrofal de sumbru. Se nasc lumi interioare în care persoana se învinovățește, se auto-rănește sau re trăiește rănilor iar și iar. Corpul devine ostaticul acestor ficțiuni invazive.

La nivel cerebral, acest proces presupune o interacțiune dinamică între mai multe rețele funcționale ale creierului, care se completează reciproc. Printre acestea se află rețeaua executivă centrală, care este responsabilă de atenție, controlul sarcinilor și capacitatea de a distinge între realitate și ficțiune. O altă rețea importantă este rețeaua modului implicit, asociată cu gândirea reflexivă, memoria autobiografică, imaginația și conștiința autoetică — adică abilitatea de a re trăi trecutul sau de a anticipa viitorul dintr-o perspectivă personală. Această rețea joacă, de asemenea, un rol cheie în procese precum percepția stării interne a corpului (interocepția), metacogniția (capacitatea de a reflecta asupra propriilor gânduri), teoria minții (înțelegerea gândurilor și emoțiilor altora), conștientizarea de sine, dar și în accesarea inconștientului și a lumii imaginației. Toate aceste procese contribuie la formarea unui simț clar, coerent și integrat al propriei identități.

Această balanță dinamică este reglată de rețeaua de saliență, care funcționează ca un centru de control ce detectează stimuli relevanți (interiori sau exteriori) și permite tranziții fluide între rețelele cerebrale, în funcție de context. Când această rețea este dereglată, sistemul își pierde flexibilitatea: mintea fie rămâne blocată în rutine mecanice, fie este copleșită de ruminații tulburătoare și fantezii înfricoșătoare care înlocuiesc realitatea.

Un principiu fundamental în Dramaterapie și în Teatrul Autobiografic—fie că vorbim de exprimare artistică liberă sau de construirea de narațiuni fictive și personaje—este includerea constantă a subiectivității, intersubiectivității și intrasubiectivității. Aceste dimensiuni sunt esențiale pentru a înțelege personalitatea, comportamentul și tiparele noastre de reacție. Fiecare persoană trăiește în propria minte—cu gândurile, amintirile, particularitățile și dialogurile interne pe care nimeni altcineva nu le aude, dar care pot avea o greutate enormă. Aceasta este subiectivitatea: modul în care vezi, simți și înțelegi lumea prin prisma propriilor experiențe. Provocarea apare când această lentilă intră în conflict cu cea a altcuiva. Aici intervine intersubiectivitatea: efortul de a construi un limbaj comun, de a ne înțelege reciproc fără să știm cu adevărat ce a trăit celălalt. Și adesea eșuăm în această încercare. De aici senzația că nimeni nu te înțelege cu adevărat—și nici tu pe ei.

În același timp, în interiorul fiecăruia dintre noi există o adâncime mai subtilă: intrasubiectivitatea. E ceea ce ne spunem nouă înșine, ceea ce ascundem, ce punem la îndoială sau ce evităm să recunoaștem. Nu e un simplu monolog, ci un dialog între mai multe voci interioare—care uneori sunt în conflict. În acest „parlament interior” se iau toate deciziile: dacă mergi mai departe sau te blochezi, dacă vorbești sau taci, dacă te expui sau te ascunzi. În metodologia Teatrului Autobiografic, acordăm o atenție deosebită acestui joc de forțe între felul în care percepi lumea, relațiile cu ceilalți și procesele din propria minte. Aceste dimensiuni nu sunt izolate—se întrepătrund, se influențează reciproc și uneori se contrazic.

Prin urmare, teatrul nu doar reprezintă — el transformă. Nu doar distrează — el vindecă. Nu doar povestește — ci confruntă, conectează, purifică și restabilește echilibrul. În forma sa autobiografică și terapeutică, teatrul devine o tehnologie a sinelui: reconectează imaginația cu prezentul, redă controlul asupra propriei povești și construiește o narațiune care poate fi locuită, asumată și trăită cu mai multă autenticitate.

De la înghețul mintal la abstracție

"„Nu lucrez pornind de la desene sau schițe colorate... Vreau să exprim ce simt, nu să ilustrez.” —
Jackson Pollock



"„Vreau să ating oamenii cu arta mea. Vreau să spună: «simte profund, simte cu tandrețe.»”
—**Van Gogh**



"„Fiecărei persoane trebuie să i se permită să se exprime potrivit motivațiilor sale interioare.”—**Pina Bausch**

De la înghețul mintal la abstracție

"„Mă vor iubi pentru ceea ce mă distruge.” —
Sarah Kane, 4.48 Psychosis



"„Punctele sunt solide și infinite. Sunt o formă de viață. Soarele, luna, stelele—sute de milioane de puncte. Fiecare ființă umană este, de asemenea, un punct. Punctele nu pot exista singure; ele există doar împreună cu altele.” —**Yayoi Kusama**



"„Sunt locuită de un țișt. Noapte de noapte se desfășoară.” —**Sylvia Plath, Elm**

«Metodologie bidirecțională: Dramaterapie – Teatru Autobiografic»



«Dramaterapia» Prima etapă este orientată către individ și grup, fără a avea ca scop o reprezentație scenică. Ea se concentrează pe procesul terapeutic: metabolizarea celor trăite, eliberarea poverilor și acceptarea durerii.

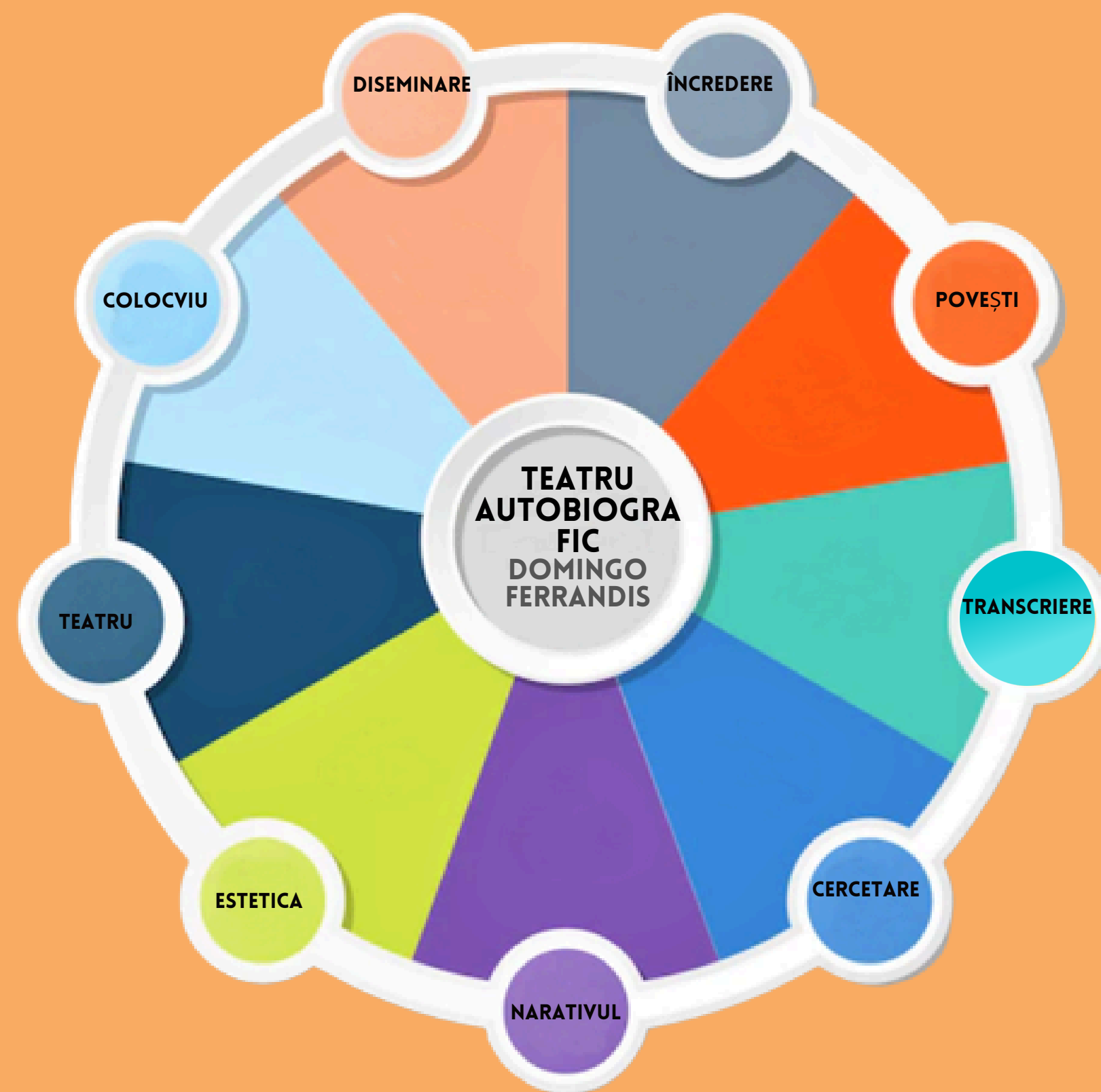
Este o etapă a rezilienței – care vindecă, întărește și împuternicește.



«Teatrul autobiografic» A doua etapă este îndreptată spre societate și comunitate, culminând cu o reprezentație publică. Scopul său nu este clinic, ci etic și social: urmărește să trezească conștiința, să genereze empatie și să denunțe sau să avertizeze.

Activează forța emoțională a ficțiunii, creând o rezonanță care atinge realități colective.





ÎNCREDEREA

Construirea
intimității și a
unei legături
afective

1



POVEȘTILE

Repovestirea
propriei istorii
cu vocea ta
autentică

2



TRANSCRIEREA

Înregistrarea
poveștilor

3



CERCETAREA

Explorarea
adevărurilor din
spatele poveștii

4



NARATIVUL

Transformarea
realității în ficțiune

5



DISEMINAREA

Răspândirea și
replicarea
bunelor
practici

9



COLOCVIUL

Distribuția și
publicul
împărtășesc
emoții și reflecții

8



TEATRUL

Repetiția și
prezentarea
piesei în fața
unui public

7



ESTETICA

Crearea unei
atmosfera pentru a
îmbrăca firului
narativ (a intrigii)

6



Teatru
Autobiografic



1. Încrederea

Primul pas este crearea unui mediu sigur, intim și respectuos. Doar atunci când există o atmosferă de deschidere emoțională și sprijin, oamenii își pot exprima autentic trăirile și pot împărtăși experiențe de viață semnificative.

2. Povești

Odată ce s-au format legături de încredere, complicitate și solidaritate, se deschide spațiul pentru a povesti fragmente de viață, recunoscând propria voce ca mijloc de reconstrucție și validare a experienței personale.

3. Transcrierea

Poveștile împărtășite sunt înregistrate, păstrând valoarea autobiografică și testimonială a materialului. Acest pas este esențial pentru a proteja memoria emoțională și narativă a procesului.

4. Cercetarea

Poveștile sunt apoi explorate în profunzime: contextualizate, legate de date și analizate pentru a le înțelege rădăcinile. Această etapă îmbogățește materialul prin includerea de straturi sociale, istorice sau culturale care îi amplifică rezonanța simbolică.

5. Narativul

Experiența personală este transformată în material teatral. Se construiește, în mod colaborativ, un scenariu coerent, selectând ceea ce contează cel mai mult și împletind firele narrative cu o privire sensibilă, critică și bine structurată.

Teatru Autobiografic

9. Diseminarea

Ultimul pas urmărește extinderea și multiplicarea practicii, invitând noi grupuri și comunități să descopere limbajul teatral ca modalitate de a se exprima, transforma și împărtăși poveștile lor. Această etapă are scopul de a mări accesul la resurse simbolice și vindecătoare.

8. Colocviu

După spectacol, dialogul cu publicul completează călătoria. Se creează un spațiu de schimb, în care scena rezonază cu cei care au fost martori. Colocviul stârnește reflecții, activează întrebări și deschide noi sensuri, evidențiind dimensiunea colectivă a procesului.

7. Teatru

Această etapă include atât procesul de repetiții, cât și premiera publică a piesei. În timpul repetițiilor, acțiunile sunt rafinate, conflictele sunt trăite pe scenă, iar povestea prinde viață. Premiera marchează culminarea procesului creativ, împărtășind munca cu publicul.

6. Estetica

Atmosfera care va susține spectacolul este concepută cu grijă. Muzica, luminile, costumele, proiecțiile video sau recuzita sunt integrate cu intenție artistică, pentru a da formă emoțiilor și sensurilor din poveste.



Principalele cauze ale dezechilibrelor psihologice la tineri (18–29 de ani)

Starea de disconfort psihologic în rândul tinerilor are cauze multiple — un ansamblu de factori personali, biologici, familiali, culturali, sociali, geografici, structurali și digitali, care interacționează dinamic.

Instabilitate și precaritate economică

Nivelurile ridicate de șomaj, contractele precare și dificultatea de a obține independență financiară sau acces la locuință sunt surse de anxietate cronică și stima de sine scăzută. „Insecuritatea financiară este un predictor semnificativ al simptomelor depresive și al anxietății la tinerii adulți” (Volkow & Baler, 2015, p. 348).

Consumul problematic de substanțe

Alcoolul, marijuana, drogurile de sinteză și utilizarea fără prescripție a medicamentelor psihotrope sunt asociate cu un risc crescut de tulburări afective și psihotice. Tinerețea este o perioadă dedicată socializării, iar consumul de substanțe este frecvent în rândul prietenilor sau în contexte de întâlniri romantice. Timiditatea și jena pot transforma consumul ocazional într-o normă.

Izolarea socială, despărțirile și singurătatea

Respingerile sociale sau despărțirile afective în această etapă au un impact negativ asupra reglării emoționale. „Tulburările afective apar frecvent în urma pierderii și destrămării relațiilor semnificative la începutul vieții adulte” (Bakare, 2024).

Expunerea la conținut digital extrem și social media

Utilizarea intensivă a rețelelor sociale este asociată cu anxietate, tulburări de imagine corporală, FOMO (frica de a nu rata ceva) și imagine socială distorsionată. „Supradoza digitală afectează imaginea de sine, încurajează comparația constantă și întărește mecanismele nocive de autoevaluare” (Fredrickson & Roberts, 1997).

Violență, hărțuire și traumă psihologică

Experiențele de abuz fizic, sexual, agresiune verbală, abandon și violență online (cyberbullying, dezvăluirea neautorizată a datelor personale, pornografie de răzbunare) sunt asociate cu PTSD, anxietate, depresie și consum de substanțe. În unele cazuri, victimele pot deveni, la rândul lor, agresori.

Gândirea catastrofică și anxietatea legată de viitor

Îngrijorările legate de viitor, colapsul climatic, războaie, inteligența artificială și crizele globale generează anxietate existențială și tulburări de adaptare. „Mulți tineri internalizează frica globalizată, ceea ce duce la tipare de gândire catastrofice și oboseală anticipatorie” (So et al., 2025).

Criză de identitate și presiunea de a reuși

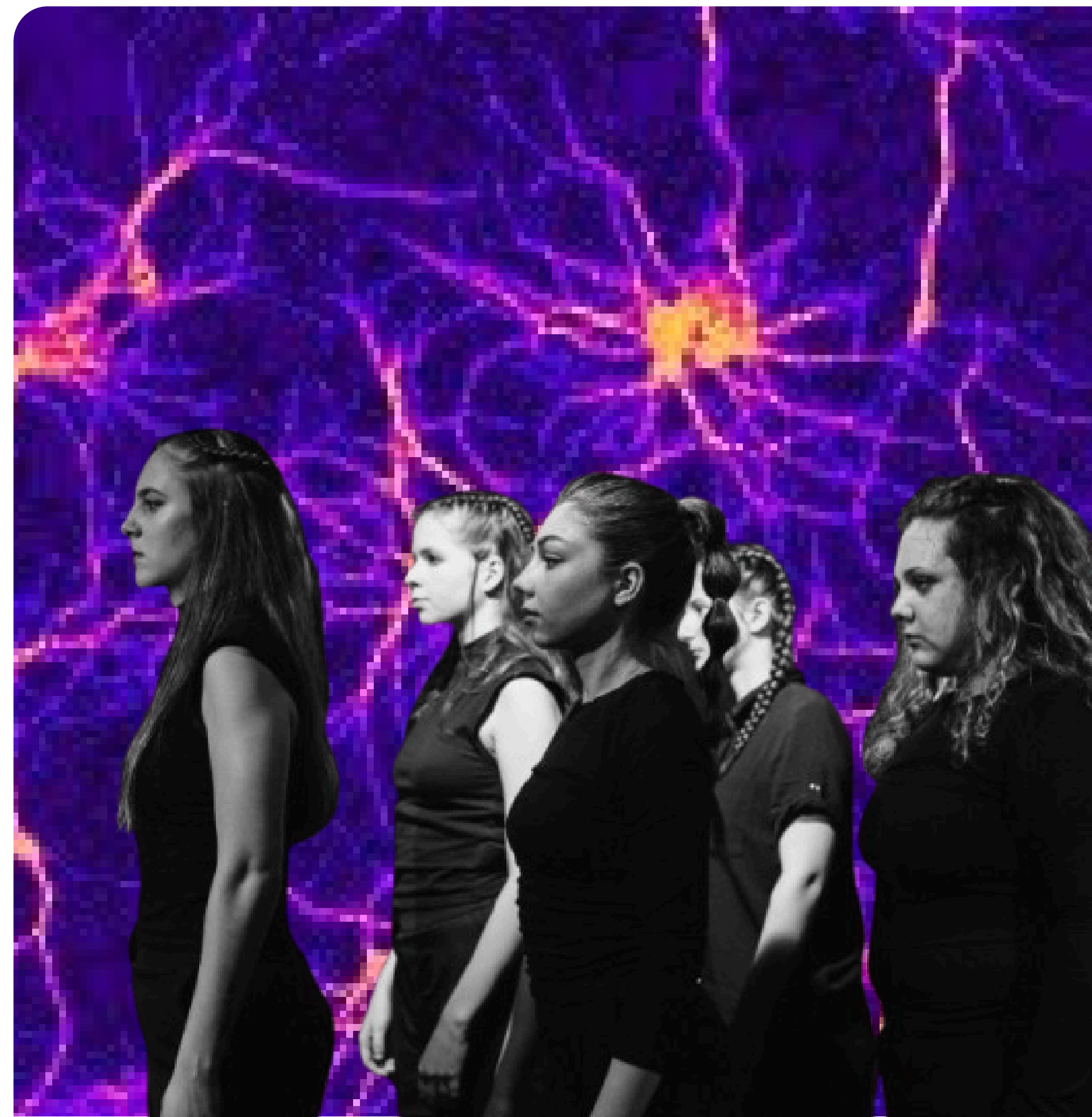
Într-o cultură hipercompetitivă și bazată pe comparație, eșecul sau incertitudinea provoacă suferință, mai ales în contexte cu cerințe academice sau profesionale ridicate.

Condiții de viață inegale și discriminare

Inegalitățile structurale (rasă, gen, dizabilitate, orientare sexuală) cresc riscul de depresie, tulburări de stres și suicid (Chipalo, 2024).

Serialele de streaming – noul teatru roman pentru tineri

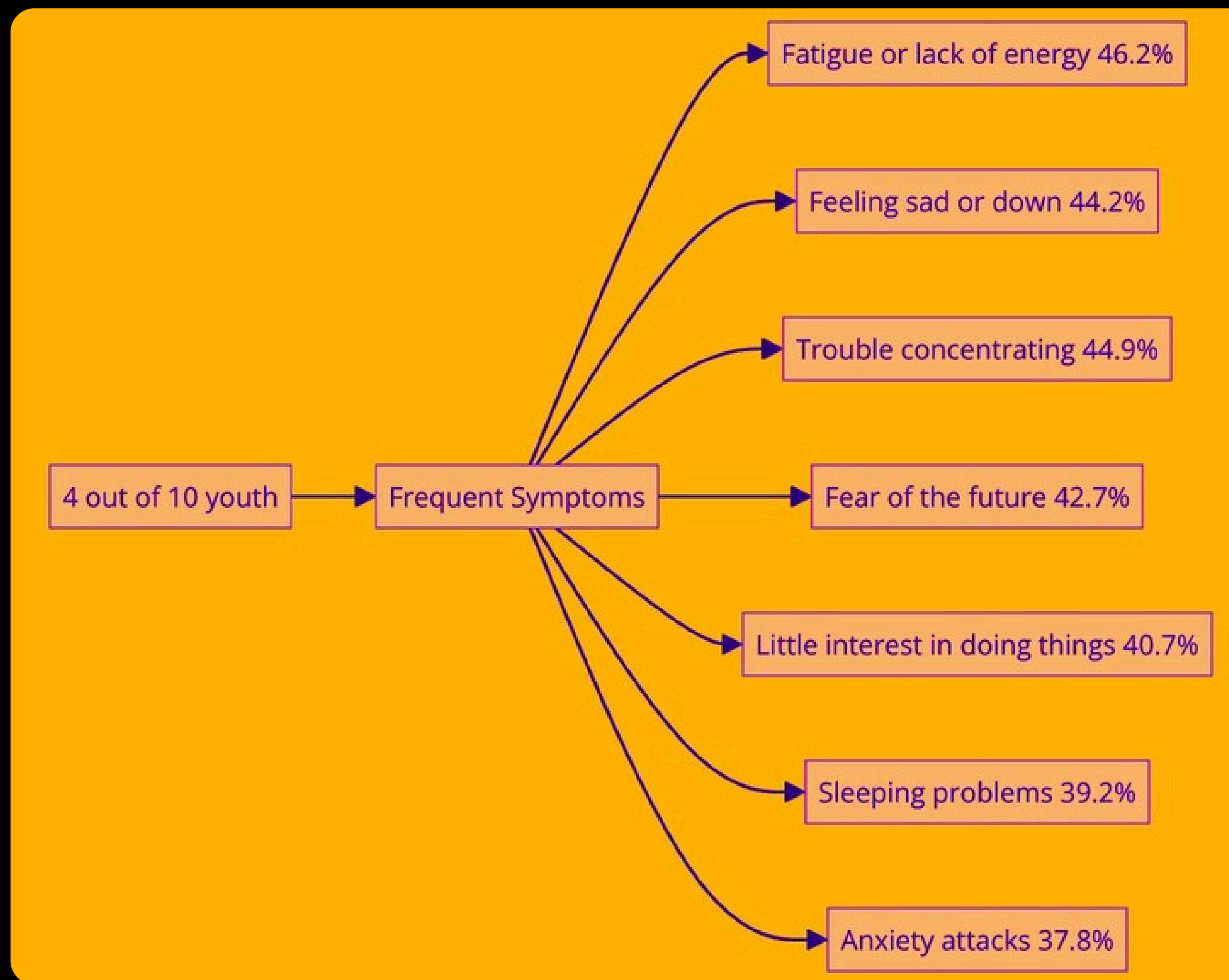
Platformele de streaming au devenit noul teatru roman, iar serialele sunt modul prin care tinerii consumă narațiuni și se recunosc în personaje. Producții precum Euphoria, Sex Education, Skins, Heartstopper și Élite explorează disfuncțiile familiale, consumul de droguri, bolile mintale, sexualitatea, violența și traumele cu profunzime emoțională și urgentă. Ideologia inel transformă frustrarea masculină în misoginie violentă. Cu explicații simpliste precum teoria 80/20 — doar 20% dintre bărbați „reșesc”, iar restul sunt respinși — canalizează resentimentul în ură. Acea furie se transformă adesea în violență. Serialul britanic Adolescence arată, fără filtre, cum ficțiunea poate expune procesul de radicalizare al tinerilor.

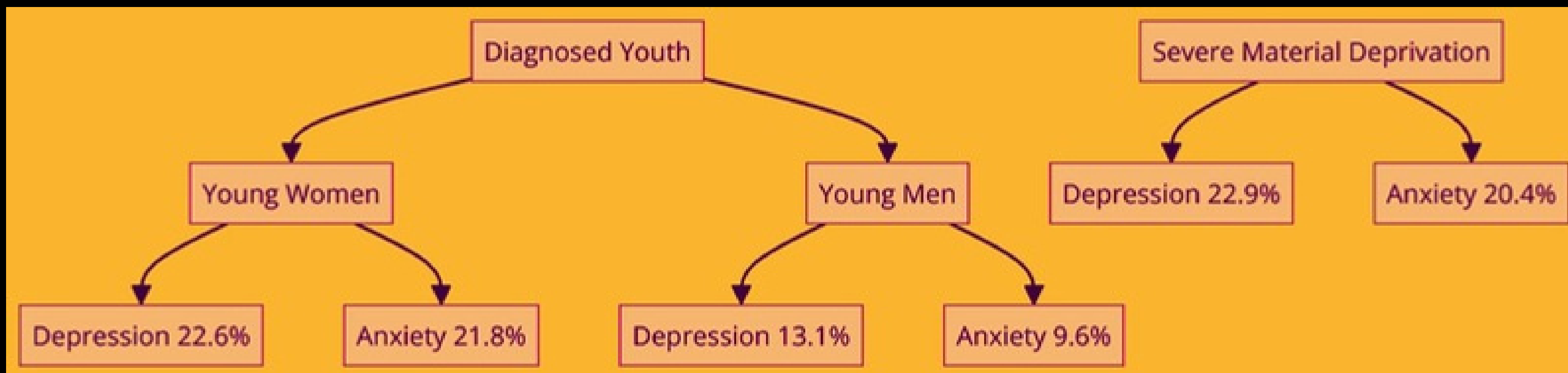


Comparative Table: Causes of Psychological Imbalance in Young People (18–30 years)

Cauza dezechilibrului psihologic	Sursa de Origine	Impact Psihologic
Instabilitate și precaritate economică	Mediu (viața reală)	Anxietate, depresie, stres cronic
Consumul problematic de substanțe	Mediu (viața reală)	Tulburări afective, psihoză, dependență
Izolare socială, despărțiri afective, respingere	Mediu (viața reală)	Tristețe, anhedonie (incapacitatea de a simți plăcere), izolare emoțională
Expunerea la conținut extrem pe rețelele sociale	Mobil (viața digitală)	Distorsiune a imaginii de sine, anxietate socială, FOMO (frica de a nu rata)

Cauza dezechilibrului psihologic	Sursa de Origine	Impact Psihologic
Violență, abuz, hărțuire și traumă psihologică	Mobil / Mediu (viață mixtă)	PTSD, atacuri de panică, agorafobie, nesiguranță, introversie
Cândire catastrofică, anxietate anticipatorie, eco-anxietate	Minte (viața interioară)	Ruminație (preocupări obsesive), furie, insomnie, tulburări de adaptare
Criză de identitate și presiunea de a reuși	Minte / Mobil (viață mixtă)	Stimă de sine scăzută, epuizare (burnout), frustrare existențială
Discriminare și inegalități structurale	Mediu (viața reală)	Depresie, idei suicidare, anxietate socială







DACĂ SIMȚI CĂ CEVA NU E ÎN
REGULĂ, CEREA AJUTOR

SĂNĂTATEA MINTALĂ ESTE LA FEL
CA ORICE ALTĂ BOALĂ

Wisława Szymborska: Nimic de două ori
Nimic nu se întâmplă de două ori,
Nici nu se va mai întâmpla vreodată.
Din acest motiv,
Ne-am născut nepregătiți,
Și vom muri fără rutină.
Chiar dacă suntem cei mai
neîndemânatici
Elevi la școala acestei lumi,
Nu vom fi obligați să repetăm
Niciun iarnă sau vară.
Nici o zi nu se va repeta;
Nu există nopți similare,
Două săruturi identice,
Două priviri echivalente în ochii cuiva.



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837



Co-funded by
the European Union



Uneori vedem totul în nuanțe de gri – sau chiar în negru complet – când ajungem la un punct critic sau suferim o boală devastatoare. Dar trebuie să luptăm să nu ne pierdem pe bulevardul viselor spulberate.

Viața nu se măsoară în minute, ci în momente, a scris Scott Fitzgerald, și asta e tot ce avem cu adevărat – momente, bune sau rele. Modul în care le traversăm depinde de puterea noastră interioară. Cortázar surprinde asta în Rayuela (Hopscotch): viața se trăiește, fie că ne place sau nu. Uneori, însă, umbrele sunt prea groase pentru a le înfrunța singuri, și atunci trebuie să cerem ajutor.





Co-funded by
the European Union

SPECTACOLELE JANUS



Spargerea Tăcerii

Regia: Erika Domokos

Șase vieți dezvăluie adevărul dur despre adolescență,

care nu este fericită. Anxietate, presiuni, violență.

Poveștile rezzonează și emoționează. Ce faci cu

ceea ce nu rostești?



Birthday Party

Coordonator: prof.Laurențiu Blaga

O explorare colectivă a zilei de naștere ca

rit de trecere, țesând amintirea afectivă.

Prezent întrupat și dorințe de viitor.



PERSONA

Coregrafie de Melina Nicolaidou

Un dans despre pubertatea tulbure a femeii.

Coregrafiind hormoni, validări, iubiri, pierderi..

O privire în haosul și frumusețea creșterii.



Cioburi de lumină

Coregrafie de Cristina Olar (Iușan)

Un jurnal corporal al fragilității. Amintire și

traumă. Dans intim, prin umbre,

tăcere și urmărirea încăpățânată a luminii.



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





Co-funded by
the European Union

Festival de Teatru Autobiografic și Sănătatea Mintală a Tinerilor

Universitatea de Arte din Targu Mures | Proiectul JANUS | SOLIS srls | Fundația Professional | SHIPCON

Am organizat un festival de teatru dedicat sănătății mintale și tinerilor, în cadrul căruia toate reprezentațiile au fost autobiografice. Proiectul a presupus utilizarea poveștilor autentice, create și interpretate de tineri, bazate pe experiențele lor personale.

În lângă materialele promoționale individuale pentru fiecare spectacol, am realizat un poster general pentru festival, în cadrul Proiectului JANUS, implementat în colaborare cu Universitatea de Arte din Târgu Mureș și partenerii consorțiului: SOLIS srls, Fundația Professional și SHIPCON.

Pentru public, am elaborat un material informativ tipărit, care explică contextul proiectului, obiectivele urmărite și relevanța teatrului autoficțional în această tematică.

De asemenea, a fost conceput un chestionar anonim destinat spectatorilor, ce includea întrebări pe o scală de la 1 la 5, precum și un spațiu liber pentru exprimare creativă prin scris, desen sau alte modalități.

Am organizat o sesiune de fotografii și o dezbatere după fiecare reprezentație, oferind astfel un cadru de reflecție și dialog. În plus, am facilitat o întâlnire deschisă cu reprezentanți ai presei, artiști și membri ai consorțiului, într-un format café-club, desfășurată în foaietul teatrului.

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

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

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

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

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

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

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



Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





JANUS



Co-funded by
the European Union

**Fiction to Address Vulnerability
With the Possibility of Resilience**

ERASMUS PLUS

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

ECHIPA

Coordonator Festival: Universitatea de Arte

Coordonator Proiect: Lia Codrina Conțiu

Echipa tehnică a Universității de Arte din Târgu-Mureș

Regizor Tehnic: Emil Mureșan

Luminiști: Szász Endre, Kovács Attila

Sunetiști: Strete Claudiu, Frunză Marius

Recuziter: László József

Mașinist: Birta Ladislau.

**Regizor și creatorul metodologiei teatrului
autobiografic: Domingo Ferrandis**

Facilitator: Ana María Solís

SOLIS SRLS, Italia



SOLIS Srls



AUTOBIOGRAPHIC THEATRE FESTIVAL

Directed by Domingo Ferrandis



PROGRAM

Luni, 2 iunie, ora 19:00, 2025

Fundația Professional, Târgu-Mureș, România

Spectacol – Ruperea tăcerii

Regie: Erika Domokos

Marti, 3 iunie, ora 14:00, 2025

Conferință de presă – Prezentarea proiectului Janus

Marti, 3 iunie, ora 19:00, 2025

Colegiul Național de Artă, Târgu-Mureș, România

Spectacol invitat – Birthday Party

Coordonator: prof. Laurențiu Blaga

Miercuri, 4 iunie, ora 19:00, 2025

ShipCon, Limassol, Cipru

Spectacol – Persona

Regie: Patricia Jimeno Fernandes

Joi, 5 iunie, ora 19:00, 2025

Universitatea de Arte, Târgu-Mureș, România

Spectacol – Cioburi de lumină

Concept și Coregrafie – Cristina Iușan (Olar)



June 5, 7:00 PM 6 Köteles Sámuel
Street, Târgu-Mureș Free admission

DESPRE JANUS

JANUS este un proiect european care aduce în prim-plan sănătatea mintală a tinerilor, folosind Teatrul Autobiografic ca o formă sinceră de exprimare. Prin povești inspirate din viața reală, deschidem un spațiu pentru dialog, emoție și conștientizare – dăm glas lucrurilor care, de obicei, rămân nerostite. Folosim puterea ficțiunii ca declanșator emoțional și oferim scenă și voce tinerilor interpreți, care creează personaje și povești ce reflectă trăirile și provocările lor interioare. Este o experiență artistică și umană ce leagă România, Cipru și Italia, prin colaborarea a patru parteneri dedicați schimbării – atât personale, cât și sociale

PARTENERI JANUS

Universitatea de Arte (Coordonator, Târgu-Mureș, România)

Parteneri

Fundația Professional (Târgu-Mureș, România)

ShipCon Limassol Ltd. (Limassol, Cipru)

SOLIS SRLS (Modena, Italia)



Suntem ca niște mașinării pline de dorințe, dar prinse într-o lume care ne spune cum „ar trebui” să fim. Cultura, sistemele, societatea ne împing să ne integrăm, să fim acceptați, să reușim. Și, încetul cu încetul, ne îndepărtăm decine suntem cu adevărat. Ne pierdem armonia interioară. Identitatea ni se fragmentează.

Teatrul autobiografic – la fel ca arta kintsugi, care repară obiectele sparte făcându-le mai frumoase – face vizibile părțile „rupte” din noi. Nu ca defecte, ci ca dovezi de reziliență, de putere. Adevărul e că fragilitățile și nevoile noastre sunt adesea ignorate sau strivite de presiunile exterioare. Ce vor ceilalți de la noi, ce proiectează asupra noastră, așteptările pe care ni le impun... toate acestea ne pot împinge spre autoexploatare, spre epuizare, spre o stare de nefericire care tot revine.

Poveștile pe care ni le spunem despre ce trăim – alături de ce ne imaginăm sau ne temem că urmează – sunt bucăți dintr-un puzzle mintal. Aceste „neuro-povești” ne modelează felul în care ne vedem pe noi, cum relaționăm și cum ne comportăm.

Tinerii care creează spectacole inspirate din propriile vieți, prin teatru autobiografic, au curajul să scoată la suprafață – prin ficțiune – ceea ce, în viața reală, e greu de spus. Și, făcând asta împreună, ca o comunitate, putem crea o conexiune emoțională reală. Un fel de sincronizare la nivel profund – între tine, mine, noi toți – prin care să vorbim deschis, fără frică, fără prejudecăți sau etichete, despre suferința conștiinței.

Ce ne doare cu adevărat? Ce ne face să ne închidem în camerele noastre sau în propria imaginație? Ce ne transformă în persoane triste, nervoase, retrase sau violente? De ce, uneori, ajungem să ne gândim la renunțare?

Oare e vorba de incertitudine? De singurătate? De presiuni financiare, de lipsa de sens, de social media, de respingere, eșec, dezamăgiri, consum de droguri, dependențe sau nevoia de a fi mereu „mai mult”? Poate că toate la un loc. Sau poate altele, mai subtile.

Sunt toxine invizibile care ne tulbură gândurile și ne încarcă inconștientul cu reziduuri grele – lăsate de traume mici, dar repetate, și de dorințe neîmplinite.

De asta avem nevoie de un spațiu sincer, în care să respirăm. Să practicăm igiena mintală. Să ne spunem poveștile.

Hai să facem teatru!

Teatru Autobiografic

NU SUNTEM ALCĂTUIȚI DIN ATOMI, CI DIN PARTICULE DE POVEȘTI

Teatrul e ca o lentilă magică – te lasă să privești realitatea prin ochii poveștilor. E un loc unde trecutul tău se poate rescrie, pas cu pas, cu emoție și curaj. Prin joc și imaginație, teatrul te ajută să-ți înțelegi mai bine experiențele și să creezi o poveste nouă, plină de putere și reziliență.

Modelul de Teatru Autobiografic se bazează pe poveștile tinerilor transformate în ficțiune și prevede mai multe etape: 1 Încredere; 2 Povești; 3 Transcriere; 4 Cercetare; 5 Narațiune; 6 Estetică; 7 Teatru; 8 Colocviu; 9 Difuzare; 10 Diseminare

Teatru Autobiografic: etapa identității

JANUS Teatrul autobiografic este ca un microscop al sufletului – ne ajută să privim în profunzime felul în care mintea noastră înțelege trecutul, cum își spune propria poveste și cum se conectează cu cei din jur.





SPARGEREA TĂCERII



Spargerea Tăcerii (Breaking the Silence)

Pe scenă, șase personaje își desfășoară o poveste care le-a modelat drumul, o poveste ce ar putea fi, la fel de bine, și a ta. Cuvânt cu cuvânt, ei demontează mitul adolescenței fericite, dezvăluind ceea ce adesea rămâne ascuns în tăcere: anxietatea paralizantă, presiunea brutală de a te conforma, prefăcându-se că ești fericit când totul se prăbușește în interior, violența nenumită, panica judecății celorlalți, dorința de a fi auzit fără ca nimeni să încerce să-ți rezolve viața.

Fiecare experiență este profund personală, dar răsună în vocile celorlalți. Prin obiecte intime, gesturi cotidiene, lumină și umbră, scena se transformă într-un spațiu sigur, unde ceea ce arde în interior poate fi în sfârșit articulat.

La final, ei te privesc și te întreabă: ce vei face cu ceea ce păstrezi nerostit?

Acesta este teatru testimonial în care narațiunea nu caută să ofere lecții, ci să trezească emoții și reflecții.

Distribția

Regia: Erika Domokos

Marieta Ujica - Actor 1

Anisia Chivu - Actor 2

Alexandra Beianu - Actor 3

Maia Stefania Șoș - Actor 4

Sergiu Borz - Actor 5

Miruna Truță - Actor 6







Ceea ce a început ca un experiment în arta povestirii s-a transformat într-o experiență emoționantă și profund creativă pentru toți cei implicați. Spectacolul „Breaking the Silence” este rezultatul poveștilor trăite de acești șase tineri, îmbogățite ulterior cu particularitățile teatrului. Împărtășirea unor povești personale într-un mod atât de vulnerabil a fost o experiență complet nouă. În această etapă, am folosit activități simple, dar eficiente, pentru a relaxa mințile și trupurile participanților. Exerciții precum respirația conștientă, jocurile de mișcare în grup și chiar contactul vizual tăcut i-au ajutat să se simtă în siguranță. Pas cu pas, am observat cum ezitățile inițiale începeau să se risipească. La finalul acestei etape, participanții zâmbeau, râdeau și, cel mai important, începeau să aibă încredere în acest Proces și unii în ceilalți.



Să-i vedem cum își aduc poveștile la viață pe scenă a fost o experiență de neuitat, atât pentru participanți, cât și pentru noi. Ne-am dorit ca spectacolul să fie la fel de autentic precum sunt participanții înșiși. Datorită contribuțiilor lor, am creat o atmosferă care reflecta natura personală și autentică a narațiunilor lor.

Conectarea cu publicul reprezintă pentru participanți o validare a poveștilor lor, în timp ce spectatorii au împărtășit cât de profund mișcați s-au simțit sau cum au trăit anumite momente. Cei șase tineri din Clubul de Teatru Papiu au reamintit tuturor că poveștile au puterea de a inspira dincolo de orice scenă. Ele creează unde sonore care leagă oamenii în moduri pe care nu le putem întotdeauna anticipa. Răspândirea și succesul printre public se datorează în întregime acestor șase tineri, cu vârste între 16 și 17 ani.

Merită menționat rolul proeminent al directoarei artistice Erika Domokos, artistă a Teatrului Național, precum și contribuția Fundației Profesionale, reprezentată de Angela Cotoară, care a organizat acest eveniment.

de Angela Cotoara



SPECTACOL INVITAT - BIRTHDAY PARTY

creație colectivă

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

Profesor Coordonator: Laurențiu Blaga

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

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







PERSONA

A dance piece about turbulent female puberty.

Transformarea Adolescentină

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

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

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

Te trezești într-o dimineață plină de energie și bucurie, iar două ore mai târziu plângi pentru că cineva s-a uitat ciudat la tine. Stima de sine urcă și coboară brusc, iar fiecare comentariu pare să te definească pentru totdeauna.

Unele fete se confruntă cu sindromul ovarelor polichistice: exces de androgeni, cicluri neregulate, acnee. Altele trăiesc o pubertate precoce sau întârziată. Fiecare dintre noi se luptă cu schimbările bruște de dispoziție, într-un rollercoaster emoțional în care neurotransmițătorii urcă și coboară incontrollabil.

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

În mijlocul fragmentelor sexualizate și decontextualizate ale identității tale se află primele iubiri, geloziiile, despărțirile, pierderea prietenilor din copilărie, teama de excluziune... primele dezamăgiri, presiunea grupului. Toate acestea în timp ce încerci să ieși note bune, să-ți alegi o carieră, uneori chiar să muncești pentru bani doar ca să „te potrivești”. Se desfășoară și o perioadă de experimentare: cu alcool, droguri, primele nopți departe de casă și călătorii.



Acasă, părinții se luptă cu propriul lor haos: divorțuri, probleme financiare sau pur și simplu nu știu cum să se raporteze la tine. Poate niciodată nu au vorbit despre sexualitate — rușinea sau cultura le-a tăiat cuvintele. Rebeliunea apare ca o formă de supraviețuire, o modalitate de a spune: „Încep să fiu eu însămi.” Schimbi stilul în fiecare lună, îți schimbi triburile urbane, te confrunți cu profesori și părinți. Cauți o versiune autentică a ta, în timp ce toți așteaptă fiica-model, eleva perfectă, prietena ideală.

Unele dezvoltă tulburări alimentare în căutarea controlului. Altele cad în anxietate sau depresie. Mulți se simt pierduți într-o spirală. Momente de frumusețe și zile în care vrei să dispari.

Aici, cinci dansatoare au creat ceva extraordinar: transformând acel amalgam de hormoni, schimbări și experiențe în mișcare... într-o coregrafie care eliberează cu putere natura noastră. Pentru fetele din public, ne dorim să dezvăluie adevărul lor interior, să le arate că experiențele lor sunt importante, că povestea lor merită să fie ascultată și că ceea ce trăiesc este autentic — și că aceste trăiri ne privesc pe toți. Pentru băieți, să simtă o lume pe care o înțeleg greșit. Să-l înțeleagă pe acel prieten al lor cu stări schimbătoare, sora care plânge, iubita care este mai mult decât un capriciu. Pentru adulți, un reminder că adolescența feminină cere respect și sprijin autentic. Că în spatele fiecărei „drame adolescente” se ascunde o transformare epică.

Am fost toate acea fată, pierdută între două lumi, încercând să descifrăm cine suntem, în timp ce lumea ne spune cine ar trebui să fim. Să vedem toate acestea prin dans, cu ritm și frumusețe, eliberează acei ani în care totul părea o chestiune de viață și de moarte. Pentru că așa și era.

DISTRIBUȚIA:

Coregrafie de: Melina Nicolaidou

Marieleni Demosthenous

Paola Sawidou

Melina Ioannidou

Irene Leontiou



SHARDS OF LIGHT



Cast:

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

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

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



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



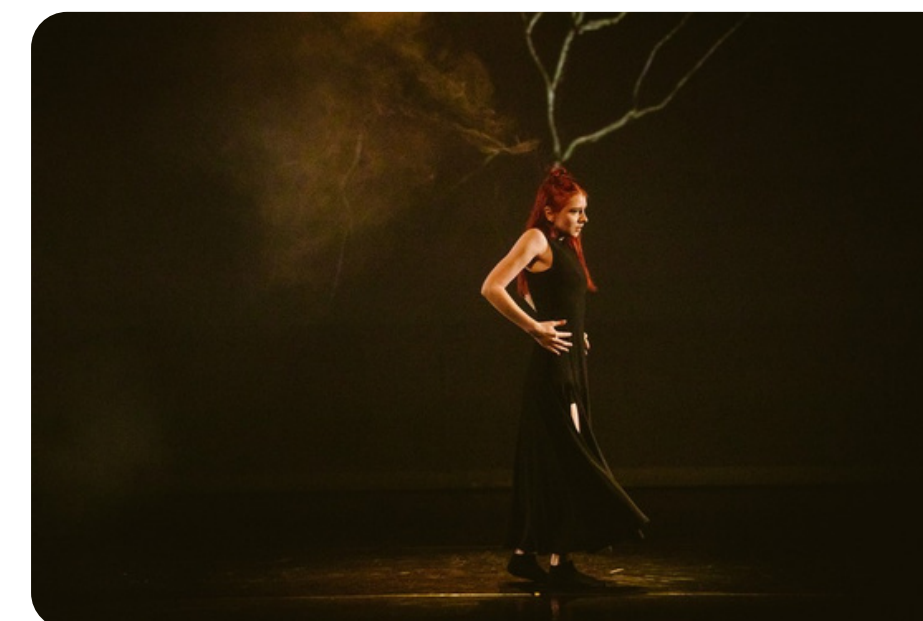
Acest spectacol explorează acceptarea vulnerabilității, descoperirea puterii în fragilitate și procesul gradual și hotărât de refacere a echilibrului — chiar și în cele mai întunecate momente ale vieții. Elementele multimedia sunt integrate pe tot parcursul reprezentației, îmbogățind peisajul emoțional și creând o conexiune mai profundă cu publicul.

DISTRIBUȚIA

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

Concept și Coregrafie – Cristina Iușan (Olar)
Coordonator proiect – Lia Codrina Conțiu
Video design – Paul Beică
Photo credit – Raul Blaga
Design Afiș – Alexandra Conțiu

Design Lumini – Vlad Grecu
Luminist – Szász Endre
Sunetist – Strete Claudiu
Recuziter – László József
Mașinist – Birta Ladislau



Spectacolul Cioburi de lumină a început cu cei nouă pași ai Teatrului Autobiografic.

De la bun început, munca noastră a fost ancorată în adevărul personal. Printr-o serie de ateliere, am creat un spațiu sigur pentru vulnerabilitate — un loc în care interpreții au putut depăși aparențele, să asculte vocile lor interioare și să lase aceste voci să modeleze mișcarea. Procesul nu a vizat doar realizarea unui spectacol, ci dezvăluirea a ceea ce se ascunde în profunzime: fragmente de viață, adesea nerostite, care aveau nevoie de o formă și de o eliberare.

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

Momentele coregrafice au început să prindă contur treptat, născute din experiențele individuale pe care le-am transpus în mișcare. Aceste fragmente — intime, autentice și uneori fragile — au fost modelate și remodelate, precum cioburile de sticlă care reflectă diferite nuanțe ale sinelui. Încet-încet, s-au conectat, ca un mozaic de povești care așteaptă să fie spuse. Acest spectacol explorează acceptarea vulnerabilității, descoperirea puterii în fragilitate și procesul gradual și hotărât de refacere a echilibrului — chiar și în cele mai întunecate momente ale vieții. Elementele multimedia sunt integrate pe tot parcursul reprezentației, îmbogățind peisajul emoțional și creând o conexiune mai profundă cu publicul.

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

Temele explorate — singurătatea, deznădejdea, confruntarea cu sinele și cu trecutul — se împletesc cu amintiri din copilărie, disimulare, teamă și o căutare neliniștită a sensului. Ne întâlnim cu demonii interiori, tăcerile dureroase, fricile invizibile și golul care doare. Căutăm răspunsuri în tremurul trupului, în pauze, în ritmul ezitant al unei inimi care învață să bată din nou.

Prin terapie, amintiri și curajul de a te confrunta cu tine însuși, devine posibilă o întoarcere fragilă, dar plină de sens, către sine — o călătorie liniștită și luminoasă spre lumină.

Cei 13 actori-interpreți urcă pe scenă pentru a împărtăși o luptă viscerală cu absența, trauma și anxietatea — o mărturisire colectivă despre puterea vulnerabilității și despre posibilitatea schimbării. Mai presus de toate, însă, este un spectacol despre speranță. Despre curajul de a privi într-o oglindă frântă și a spune: „Sunt încă aici.”

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

Coregraf: Cristina Olar (Iușan)



Teatru autobiografic: De ce corpul ca protagonist?

Am ales dansul și teatrul fizic pentru lucrările autobiografice despre provocările psihologice ale tinerilor și pentru a contura narațiunile noastre. Mișcarea, gestul și plasticitatea (forma vizuală a scenei) oferă ceea ce cuvintele nu pot exprima. Există dureri, temeri, noduri interioare pe care limbajul verbal le înghite și care nu găsesc ieșire.

„O lume apartine în interiorul lumii” — frunzișul fractal din care se nasc alte producții de teatru autobiografic. Am confirmat că corpul, atât în crearea personajului, cât și în compunerea poveștii, a relațiilor și a mesajelor, a fost firul narativ cel mai puternic. Pentru persoanele pentru care vorbitul și memorarea erau dificile, am observat că coreografiile și acțiunile psihologice erau mai bine internalizate și mai apropiate de lumea lor, insuflând poveștii o fizicalitate, naturalețe și o organizare autentică care în același timp înspăimânta și emoționa publicul.



Laboratoare Exploratorii

Mișcare, dans, teatru

Fazele de Formare și Aplicarea Tehnicilor

Metodologia JANUS în etape și s-a dezvoltat prin mai multe mobilități:

Faza 1: Forjarea instrumentului corporal prin regizori

Prima etapă a metodologiei a fost structurată sub forma unor rezidențe intensive dedicate regizorilor participanți. Obiectivul central al acestei faze a constat în internalizarea și asimilarea metodologiei la un nivel corporal și perceptiv profund, premisă esențială pentru implementarea ulterioară a etapelor incipiente ale Teatrului Autobiografic în grupurile coordonate de aceștia: Încredere, Transcriere și Cercetare.

În timpul acestei etape am aplicat urmatoarele practici pentru a le modela capacitatea expresivă:

Skinner Releasing Technique (SRT) – Eliberare prin metaforă

SRT a fost abordată ca proces de eliberare corporală prin intermediul imaginii ghidate. Prin explorarea raportului dintre greutatea corporală și gravitație, participanții au exersat mișcarea fără efort, însoțită de exerciții de lucru la sol și contact subtil între parteneri. Metodologia a vizat cultivarea autenticității radicale prin înlăturarea blocajelor fizice și emoționale, precum și extinderea registrului expresiv.

Slow Tempo (Shogo Ota) – Lentoarea ca metodă de aprofundare

Practica mișcării extrem de lente a fost utilizată pentru dezvoltarea percepției interioare și a prezenței scenice. Exercițiile au presupus atenție sporită asupra mediului, respirației și distribuției greutății corporale. Prin rezistența deliberată la inerție, participanții au facilitat emergența conținuturilor interioare latente și accesarea unor straturi intime ale experienței trăite.

Contact Improvisation (Steve Paxton) – Dialog kinestezic

Contact Improvisation a fost aplicată ca mijloc de explorare a mișcării generate prin contact fizic și ascultare reciprocă. Activitățile au implicat transfer de greutate, căderi, recuperare și menținerea fluidității din centrul corporal. Prin această practică, participanții au descoperit răspunsuri scenice autentice și au analizat dinamici relaționale în timp real.

Viewpoints (Mary Overlie, Anne Bogart) – Parametrii improvizației

Viewpoints sunt utilizați ca un set de parametri pentru explorarea și organizarea improvizației. Dimensiunile timpului (tempo, durată, răspuns kinestezic, repetiție) și spațiului (formă, gest, arhitectură, relație spațială, topografie) constituie un vocabular pentru compoziția scenică. Aplicarea acestor principii permite regizorilor să structureze materialul emoțional haotic în scene coerente și semnificative, oferind o „schelă vizibilă” pentru ceea ce este invizibil și stimulând crearea spontană.

Laban Movement și Cele Opt Eforturi (Rudolf Laban) – Mișcarea ca limbaj energetic

Metoda Laban descompune acțiunea în calitățile sale fundamentale: greutate, timp, spațiu și flux. Regizorii sunt instruiți să „citească” și să „scrie” mișcarea, utilizând cele Opt Eforturi (lovire, tăiere, atingere, zvâcnire, apăsare, stoarcere, alunecare, plutire) pentru a construi secvențe care transmit intenții și emoții cu claritate. Astfel, fiecare gest capătă nuanță și precizie expresivă.

Physical Actions (Michael Chekhov) – Transpunerea psihologiei în gest

Pornind de la o calitate interioară sau un arhetip, această metodă urmărește întruparea unor stări emoționale complexe prin intermediul gestului. Corpul devine un vector direct al universului psihic al personajului, permițând manifestarea adevărului emoțional fără dependență exclusivă de text.

Physical Storytelling (Complicite, Frantic Assembly) – Narațiunea prin corp

Această abordare pune accent pe construirea poveștii prin acțiune fizică, lucru colectiv și creație de ansamblu (devising). Practica generează imagini scenice dinamice și secvențe expresive în care corpul nu doar completează, ci uneori substituie cuvântul, conferind narațiunii teatralitate cinematografică și impact emoțional visceral.

Faza 2: Narațiune și Estetică – De la realitate la ficțiunea scenică

În continuarea procesului de formare, facilitatorul Ana María Solís și autorul au coordonat noi rezidențe artistice, reunind atât regizorii, cât și participanții aflați deja în etapa de transpunere a realității în ficțiune. Această fază, denumită Narațiune și Estetică, a avut ca scop susținerea regizorilor în elaborarea pieselor ficționale, pornind de la materialul autobiografic colectat anterior. În cadrul acestei etape, au fost introduse elemente avansate de construcție narativă și tehnici specifice de interpretare, incluzând: Lucrul cu arhetipuri și compoziția de personaje, pentru articularea unor figuri scenice complexe; Dezvoltare coregrafică orientată spre expresivitate și coerență compozițională; Crearea de atmosfere imersive, utilizând mijloace vizuale, sonore și scenografice. Procesul de creație a implicat, de asemenea, integrarea video art-ului și a obiectelor scenice în construcția ansamblurilor performative. Acestea au fost supuse unui proces iterativ de asamblare, eliminare, ajustare și completare, în vederea rafinării spectacolului final.

Paranteza (Aside): O confidență scenică

În lucrările noastre de teatru mai textuale și narrative, regizorii au folosit paranteza ca pilon fundamental. Este ca și cum personajul ar vorbi cu sine însuși, dar, în realitate, își împărtășește cele mai intime gânduri publicului, rupând „al patrulea perete” teatral.

Adresându-se direct prosceniului, personajul caută să creeze o legătură intimă cu publicul, asemenea unui om care își dezvăluie un secret prețios. În acest timp, ceilalți participanți la scenă pot rămâne nemișcați, estompați sau continuându-și rutina, accentuând caracterul exclusiv al acestei conexiuni. Dezvăluirea gândurilor – încărcată de emoții, intenții sau judecăți – îi oferă personajului spațiul necesar pentru a-și mărturisi povestea: o legătură cu un trecut, o problemă sau un adevăr pe care nu îndrăznește să îl rostească celor din jur – fie că sunt părinți, parteneri sau prieteni. Este momentul în care poate spune: „Am fost abuzat(ă)”, „Am gânduri tulburătoare”, „Mă simt complet pierdut(ă)” sau „Îmi este atât de dor de trecut, încât nu pot trăi în prezent.” Această confesiune adresată publicului îi transformă pe spectatori în complici ai secretului, iar din întunericul sălii parcă se aud voci care îl îndeamnă să vorbească, să ceară ajutor, să găsească puterea de a rosti: „Asta mi se întâmplă.”

Ruperea celui de-al patrulea perete, în contextul suferințelor psihologice, devine un demers esențial. În spectacolul *Silencio* (Tăcere), care abordează consecințele psihologice ale violenței de gen prin teatru autobiografic, această tehnică a avut un caracter revelator. Publicul a fost transformat într-un participant activ la abuzul și violența patriarhală: spectatorii au coborât pe scenă și au ținut în mâini firele care alcătuiau o pânză în care femeile erau prinse. În actul final, personajele au vorbit și au cântat din rândurile sălii, lăsând publicul singur pe scenă, obligat să asculte direct și să simtă mesajul ca fiind personal și inevitabil.

Într-o altă creație, *Culinary*, experiența spectatorului a fost ridicată la un plan multisenzorial prin îmbinarea teatrului cu arta culinară. Publicul a devenit un grup de comeseni care, la propriu, „devorau” poveștile. Pe măsură ce savurau fiecare preparat, personajul dezvăluia legătura intimă dintre gust și propria experiență trăită a imigrației, a durerii provocate de părăsirea căminului.

Înaintea fiecărei îmbucături, spectatorilor li se oferea ingredientul principal pentru a-l atinge, mirosi și gusta. Acest gest, evocând celebrul efect al madlenei proustiene, îi transforma în părtași ai cordonului ombilical ce unește hrana cu copilăria și rădăcinile. Astfel se explică de ce orice persoană departe de familie poartă mereu cu sine aromele casei natale. Mâncând alături de personaje și descoperind direct oroarea războiului, violenței, foamei și urgența fugii, imigrația înceta să mai fie o știre îndepărtată. Se transforma într-un act de confesiune și respect, o experiență împărtășită care depășea simpla observație.

Cercetarea

Trei decenii de studiu al creierului – privit de pe scenă, nu din interior

Am petrecut treizeci de ani studiind creierul, nu din interior – prin neurobiologie sau circuite neuronale –, ci prin corporalitatea scenei și ficțiunea vie. Privesc neuronii ca pe entități subiective, intersubiective și intrasubiective. În tot acest timp, am lucrat cu oameni din colțuri foarte diferite ale lumii – fiecare cu cosmoviziuni, culturi, religii și înțelegeri ale existenței distincte –, confruntându-se cu o gamă largă de situații, conflicte și povești de viață. Am descoperit că, dincolo de ceea ce este moștenit, învățat sau propagat, atunci când se elimină straturile sociale, elementele esențiale care susțin binele sunt profund ordinar. La nivel fundamental, binele înseamnă evitarea suferinței: nimeni nu tânjește după durere sau pierderea unei ființe dragi. Pentru a prospera, o persoană are nevoie să se simtă îngrijită, iubită, respectată, utilă – să găsească liniștea interioară, un cămin, apartenență, capacitatea de a elibera trecutul și curajul de a înfrunta incertitudinea și viitorul.

Tu, eu, oricine poartă un trecut — uneori încărcat de nostalgie, alteori de durere; această povară apasă asupra prezentului, deformând ceea ce trăim, distorsionând viitorul, insuflând teamă, colorând personalitățile în nuanțe de ură, frică, fragilitate. Din această înțelegere s-a născut metodologia teatrului autobiografic.

Nu m-am trezit într-o dimineață și am spus: „O să creez o metodologie teatrală nouă.” Nu — metodologiile apar din necesitate. Am lucrat deja cu Teatrul Playback al lui Jo Salas și Jonathan Fox, unde publicul povestește, iar actorii — împreună cu un muzician — onorează aceste povești prin improvizație.

Am preluat, de asemenea, elemente din Teatrul Oprimaților al lui Augusto Boal, modelul „spectator-martor”, în care publicul nu mai este pasiv, ci devine spect-actor: cineva care poate interveni, să ia cuvântul, chiar să joace. În varianta noastră, protagonistul nu se adresează direct publicului, ci spune o ficțiune inspirată din povestea personală a cuiva. După încheierea reprezentației, deschidem o discuție cu spectatorii pentru ca ceea ce i-a emoționat să nu fie doar dus mai departe, ci împărtășit și procesat.

Prin aceste experiențe și observații am realizat necesitatea de a aduce pe scenă vocile celor care, de obicei, rămân neuzitate sau invizibile — nevoile urgente din comunități afectate de dispariții, crime, probleme de sănătate și sănătate mintală, persoane încarcerate cu diagnostice multiple, violență bazată pe gen, violență împotriva comunității LGBTI și multe alte lupte cotidiene nevăzute, care afectează populații numeroase: de la multiculturalism la schimbările climatice și exploatare.

Am fost invitat să regizez *Pedro y el capitán*, singura piesă a lui Mario Benedetti, la Festivalul Diez Sentidos din Valencia. Acea ediție purta titlul „Bestii”, referindu-se la creaturile perverse care locuiesc în noi. Organizatorii festivalului mi-au solicitat, de asemenea, să creez o lucrare de artă live împreună cu ONG-ul ÁMBIT, care sprijină persoane recent eliberate din închisoare, confruntate cu probleme de sănătate mintală, patologii multiple, lipsă de adăpost și alte dificultăți. Împreună, am creat *Un mundo aparte adentro del mundo*, un loc distopic trăit în oraș — ascuns de restul societății, dar dureros de real. Însă nimeni nu vrea să-l recunoască.

Proiectul nu putea să se oprească aici. Cu finanțare Erasmus, am replicat experiența în șase țări, cu grupuri diferite — iar rezultatele, atât pentru participanți, cât și pentru public, au fost revelatoare. Împreună cu Ana María Solís, am decis să continuăm extinderea sa. Acum, obiectivul este să formăm profesioniști care să-și creeze propriile producții. Ideea este să oferim o putere care să depășească prezența mea — să permitem acestei metodologii să devină un rizom, răspândindu-se în toate direcțiile și ocaziile, pentru ca oamenii să poată folosi această resursă teatrală atât de puternică.

O numesc o metodă bidirecțională de dramaterapie și teatru autobiografic, deoarece dramaterapia — prin artele expresive — leagă primele etape ale teatrului autobiografic (încrederea, istoria personală, narațiunea) și începe să lucreze cu indivizi sau grupuri, înainte de a duce totul pe scenă și în societate.

De ce Janus? Figura mitologică a lui Janus, cu două fețe orientate simultan spre trecut și viitor, simbolizează pragurile, tranzițiile și începuturile născute din rememorare. Alegerea acestei denumiri reflectă dublul caracter al ființei umane: capacitatea de a iubi și a urî, de a mângâia și a distruge, de a crea viață și de a o lua, și, mai tulburător, posibilitatea de a locui aceste contradicții simultan. Astfel, JANUS devine o metaforă a complexității și ambivalenței fundamentale a experienței umane.

Trăim vremuri tulburi — schimbările climatice, războaiele, inegalitățile își au rădăcina într-o sursă comună: vanitatea, aroganța, nebunia. E mai ușor să o observăm la ceilalți decât în noi înșine. O vedem la politicienii care promovează ura, egoismul și privilegiile într-o lume în care „goliciunea împăratului rămâne nevăzută”.

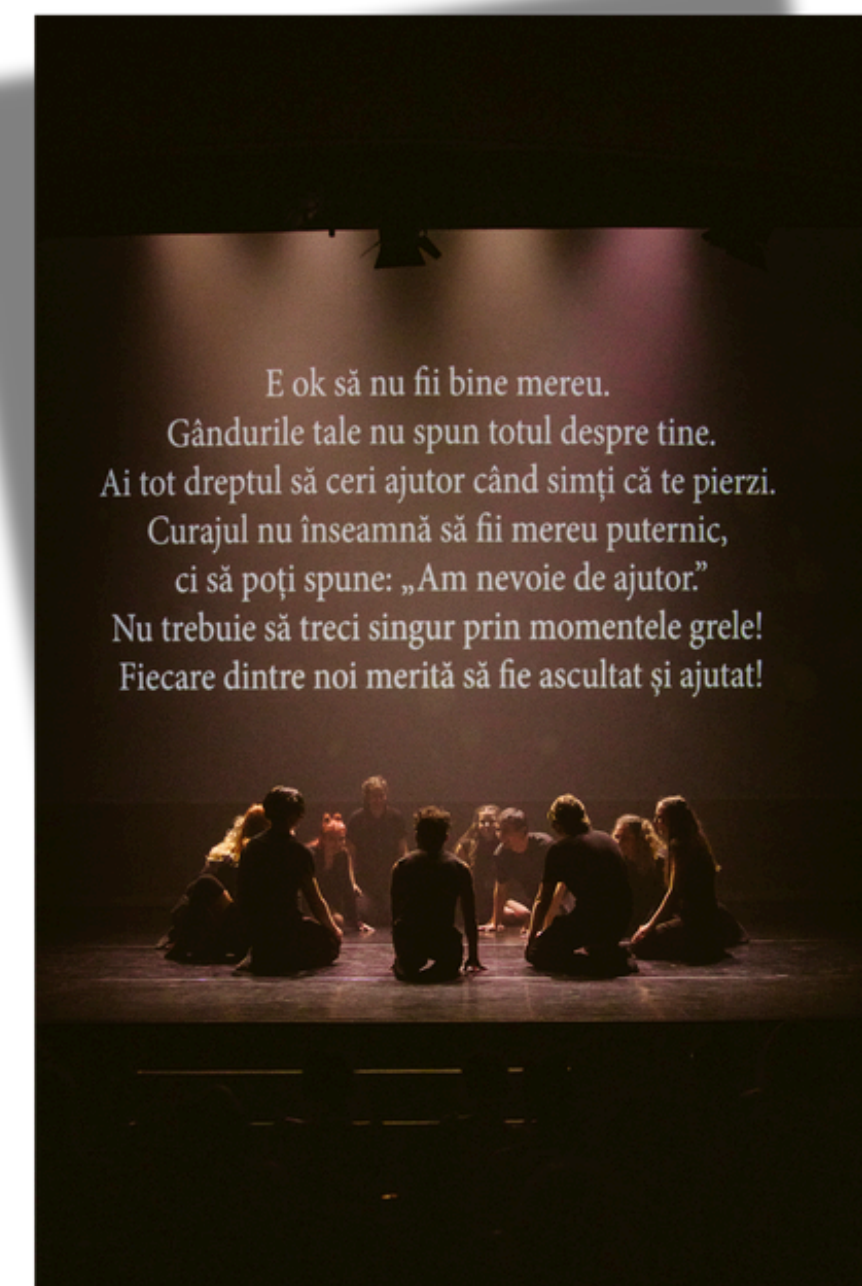
Grecii au înțeles acest lucru. În Grecia, leagănul politicii, medicinei și filozofiei, unde mitul a devenit carne pe scenă pentru a revela psihologia ateniană, au fost folosite două măști — comedia și tragedia — întrupate în Democrit, care râde de prostia și absurditatea umană, batjocorind tulburările, defectele și perversiunile noastre; și Heraclit, care plânge la aceeași nebunie, reprezentând nedreptatea, cruzimea și barbaria. Janus reflectă acea prostie, acea ineptie care dezlănțuie atâtea rele. Cineva a spus odată: „Prefer un singur răufăcător inteligent în locul a mii de proști, pentru că fără proști nu ar putea domni.”

De aceea teatrul a fost întotdeauna vocea poporului — demascând arhetipuri ridicole și deformate — și dezarmându-le prin sarcasm grotesc; șocând înconștientul colectiv, generând sincronizare limbică prin tulburarea circuitelor de neînțelegere, prejudecată și stigmatizare. Pentru a-ți zgudui convingerile — sau chiar identitatea. Aceasta este valoarea acestui teatru: motivul pentru care această conversație este indispensabilă.

Într-o lume în care prezența vie este tot mai mult eclipsată de spațiile digitale, teatrul rămâne un spațiu sensibil în care pot fi abordate problemele tinerilor. Modernitatea lichidă împinge tinerii într-un univers al recreației și consumului — generând populații nesigure, anxioase, violente și arogante. Aceasta se manifestă prin dezechilibre psihologice, disfuncții și suferințe care, în forme extreme, pot duce la abandon, singurătate, gânduri suicidare, consum de substanțe, alimentație nesănătoasă și dependențe comportamentale. Creierul lor fierbe — vulcani neurochimici și neurohormonali — sub bombardamentul neconținut: pe stradă, în mijlocul incertitudinii, inegalității și lipsei de putere de decizie — și online, prin algoritmi și practici toxice. Toate acestea afectează un creier dependent de noutate, care tânjește după confort și ușurință; un creier morbid, voyeurist, bârfit și exhibiționist.

„În 2023, 46% dintre tinerii europeni au raportat că se simt fără speranță cel puțin o dată pe săptămână (Eurofound, 2023, p. 12).”

Aceasta are o față întunecată. Afectează tinerii, societatea în ansamblu și va avea un impact global în viitor. Avem nevoie ca tinerii să preia frâiele — să dezvăluie toate aceste realități pe scenă — și să transmită generațiilor prezente și viitoare că este esențial să găsim căi prin care să evităm să rămânem prinși în această pânză care ne îmbolnăvește.



Teatru Autobiografic: Neuroștiința Sinelui Scenic

Teatrul autobiografic devine un laborator neurologic în care identitatea este demontată și reclădită. Buckner, Andrews-Hanna și Schacter (2008) descriu Rețeaua Modulului Implicit (Default Mode Network - DMN) ca fiind structura cerebrală activată atunci când visăm cu ochii deschiși, ne pierdem în gânduri, ne observăm pe noi înșine sau purtăm un dialog interior. În acest context, teatrul autobiografic transformă DMN într-un teritoriu neural pe care actorul îl folosește pentru a accesa și reconfigura amintirile în scopul creării personajului.

„Realitatea este o construcție socială.” — Peter L. Berger și Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality* (1966)

Seeley și colaboratorii (2007) au identificat rețeaua de saliență ca fiind sistemul care filtrează relevanța și coordonează comportamentul. Aceasta acționează ca un comutator între imersiunea internă (DMN) și atenția externă (rețeaua executivă). Când este dereglată, persoanele rămân blocate în narațiuni interioare sau devin excesiv de hiper-vigilente. Pornind de la aceasta, actorul trebuie să controleze momentul în care iese din introspecție sau încetează să mai fie captiv al ceea ce se întâmplă în jurul său. Trebuie să acceseze modelele neurale legate de biografia personajului. Dar, mai presus de toate, trebuie să facă asta pe parcursul spectacolului.

Ce spun adesea actorii: „Am pierdut personajul, dar am reușit să-l recuperez” sau „Mintea mea a rătăcit... nu ne-am conectat...”. Din partea publicului vine frecvent: „Nu am crezut personajul, îl vedeam pe actor” sau „A fost un moment când energia a scăzut, bine că au revenit...”. Sau actorul, în tăcere, s-a pierdut, s-a deconectat de la scenă. Toate acestea sunt semne că Rețeaua Modulului Implicit (DMN) și-a făcut simțită prezența — imaginând ce urmează, repetând o greșeală de acum un minut, blocându-se... sau făcând o mie de alte lucruri.

Aici intră în joc întregul mecanism pe care l-am menționat: memoria autobiografică, conștiința autonoetică, conștientizarea de sine, DMN, rețeaua executivă și rețeaua de saliență, precum și biasurile cognitive. Toate acestea se întâmplă în câteva secunde, motiv pentru care revenirea este posibilă: gândire elastică, acțiune rapidă, pivotare, revenire. Iar cel mai important este să te întorci mereu — la personaj, la text, la subtext, la arc și la prezență.

Se spune adesea, metaforic, că un actor bun rămâne în culise și cedează scena personajului. În ficțiune, actorul ar trebui să dispară. Însă acest lucru nu este real. Actorul este întotdeauna prezent, iar controlul său psihologic este esențial pentru stăpânirea personajului. Atunci când poveștile reale sunt transformate în noi intrigi fictive construite din narațiunile trăite ale distribuției, distanța estetică devine profund eliberatoare: personaje autentice cu viețile și situațiile lor proprii — nu un actor „interpretându-se pe sine”, ci un personaj care întruchipează părți din actor, trăind experiențe fără ca publicul să perceapă că acestea aparțin actorului.

Menon (2011) arată că tulburările mentale apar atunci când rețelele cerebrale nu reușesc să se coordoneze. În teatru, acest lucru se traduce prin personaje care întruchipează aceste deconectări: oameni prinși în filme interne obsesive sau indivizi cu sisteme de alarmă destabilizate de traumă, blocați într-o stare permanentă de alertă. Van der Kolk (2014) susține că corpul stochează memoria traumatică și că experiențele neprocesate rămân blocate sub forma unor senzații corporale fragmentate. În acest context, performanța autobiografică oferă un spațiu în care această memorie somatică poate fi exprimată și restructurată prin acțiune, transformând scena într-un spațiu tranzitoriu în care trecutul poate fi repus în scenă dintr-un alt loc — iar rolul de victimă sau persoană afectată se poate transforma în cel de autor.

În 1980, Lakoff și Johnson au demonstrat că metaforele nu sunt doar un limbaj decorativ, ci hărți conceptuale: creierul conectează domenii diferite ale experienței pentru a înțelege lumea. Atunci când spui că timpul „trece”, mapezi timpul pe mișcarea spațială. Folosești cunoștințele corporale încorporate pentru a înțelege lucruri abstracte — munca, emoțiile, ideile. Acest lucru desființează vechea separare dintre corp și gândire. Pentru Lakoff, chiar și cel mai abstract raționament are rădăcini în sistemul sensorimotor și în emoție. Gândirea nu plutește în vid: gândim cu tot corpul.

Ulterior, Damasio a adăugat că corpul arhivează experiențele sub formă de markeri somatici. Sentimentele produse de emoții și stările corporale „marchează” comportamentele ca fiind favorabile sau nefavorabile. Acești markeri acționează inconștient, orientând deciziile către anumite opțiuni. Emoția nu interferează cu rațiunea — ci o direcționează.

Dacă metaforele sunt hărți conceptuale între domenii ale experienței, atunci în teatru orice poate fi folosit. Dansul abstract, scenele onirice, obiectele imposibile — toate funcționează, pentru că publicul mapează automat ceea ce vede pe propria sa experiență încorporată. Un actor care se mișcă lent poate evoca tristețe. Un spațiu gol poate evoca izolare. Personaje plutitoare pot evoca detașare.

Nu este nevoie să fii literal, pentru că metafora este limbajul natural al gândirii încorporate. De aceea fantasticul și absurdul comunică atât de direct: activează aceleași hărți conceptuale pe care le folosim pentru a înțelege viața cotidiană.

Referințe:

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



Capitolul: Fundamentele Conceptuale ale Metodologiei JANUS

Propunerea Filosofiei Performativității

Filosofia Performativității redefinesc relația dintre filosofie și artă. Până acum, filosofia se impunea asupra artei; un filosof cu o teorie despre suferința umană folosea o operă de artă pentru a-și susține ideea: „Vezi? Teza mea este adevărată — această lucrare o dovedește.” În mod similar, unii artiști apelau la filosofie pentru a conferi greutate intelectuală sau critică creațiilor lor.

Acum, Filosofia Performativității susține că arta — inclusiv performance-ul — poate genera propria filosofie și un gând original. Performanța în sine devine o formă de gândire și o sursă de cunoaștere (Cull Ó Maoilearca & Lagaay, 2020). Astfel, kintsugi — arta japoneză de a repara obiecte ceramice sparte cu aur — operează în cadrul JANUS ca o filosofie emergentă din performanță, dezvăluind frumusețea rezilienței.

Construcția sinelui prin narațiuni autobiografice — prin neuro-povești și constelații de sănătate mentală imaginate prin ficțiune — reprezintă procesul cognitiv central al proiectului. Teatrul produce astfel o înțelegere a dezechilibrului psihologic fără a se baza pe concepte psihologice predefinite.

În esență, arta performativă generează propria sa filozofie a existenței.

Corpul ca arhivă dinamică și experiențială

Corpul este un depozit de povești, o arhivă scrisă prin fiecare gest și experiență trăită. Erin Manning, în *The Minor Gesture* (2016), introduce conceptul de „arhivă corporală”, provocând reprezentarea statică prin accentul pus pe devenirea constantă. André Lepecki, în *Singularities* (2016), prezintă ideea de „de-arhivare” — o practică exemplificată de coregrafie, în care corpul este mobilizat pentru a preveni transformarea trecutului într-un muzeu. Proiectul continuu al lui William Forsythe, *Choreographic Objects* (2015–), întruchipează acest concept, oferind interacțiunea cu mișcarea ca o formă activă de de-arhivare.

Corpul este o cartografie vie, mereu în mișcare.

În explorarea noastră teatrală, corpurile personajelor fictive devin analogii ale acestei arhive dinamice și continuu de-arhivate, permițând narațiunii să vizualizeze forțele care destabilizează echilibrul emoțional al tinerilor.

Corpul, ca arhivă în mișcare, sfidează orice fixare a trecutului.

Toxicografii: Urmele fiziologice ale experienței trăite

Toxicografiile explorează scrierea corpului prin fluide și substanțe biochimice, tratându-le ca purtătoare de emoție, informație și mărturie vitală. Această abordare informează direct proiectul JANUS. Cercetările lui L. Cull Ó Maoilearca despre transpirație în performanțele lui Romeo Castellucci demonstrează cum fluidele corporale înscriu experiența. Un studiu al Institutului Max Planck (2021), care corelează nivelurile de cortizol salivar cu stresul indus de scenă, confirmă amprenta fiziologică a performanței.

În JANUS, corpurile și mișcările personajelor fictive devin pânza pe care se scriu și se citesc aceste toxicografii ale vulnerabilității psihologice, permițând fanteziei să transmită spectatorului un adevăr visceral. Intensitatea fizică a performanței — prin tensiune, transpirație, mișcări bruște sau fluide, ritm lent sau frenetic — materializează narațiunea. Fiecare picătură imaginară de transpirație, fiecare contracție musculară fictivă spune o poveste. Publicul, asistând la aceste corpuri, percepe cum intriga, emoția și pericolul se imprimă în ele, activând o arhivă vie ce nu se așază niciodată.

Fluidele corporale dezvăluie un scenariu intrinsec al experienței și emoției.

Identitate și vulnerabilitate în context socio-economic

Orașul, cu labirintul său de bulevarde și clădiri, apare ca un palimpsest al vieților. „The Circular Ruins” (2018) de Mariano Pensotti, analizat în *Performance Research* (2019), țese patru narațiuni prin spațiul urban. Sinele se transformă într-un dispozitiv narativ ce plutește prin metropolă, absorbând amprenta acestuia și contopind personalul cu colectivul urban. Acest concept — spațiul ca rețea de narațiuni care modelează identitatea prin interacțiune — se reflectă direct în JANUS.

Personajele fictive din proiectul nostru locuiesc într-un spațiu scenografic analog orașelor existenței. Experiențele lor individuale — *neuro-poveștile* ce conturează *constelațiile lor de sănătate mintală* — rezonează cu sensibilitățile împărtășite de tinerii dintr-o Europă fără frontiere. Teatrul devine teritoriul unde ficțiunea împletește aceste vieți, ridicând conștientizarea asupra modului în care experiența personală se înscrie într-o hartă colectivă.

Capitalismul, o uzină a subiectivității, ne modelează identitățile. Maurizio Lazzarato, în *Signs and Machines* (2014), teoretizează despre desubjectivare, procesul prin care modurile de a fi și de a simți sunt construite și manipulate. Acest cadru critic luminează modul în care structurile economice și sociale modelează psihicul. Sara Ahmed, în *The Cultural Politics of Emotion* (2014), analizează economiile dezgustului, arătând cum „repugnantul” acționează ca un regulator social — marcând granițe și întărind excluderea. Travis Alabanza, în *Jubilee* (2022), analizat în *The Guardian* (25 martie 2022), folosește fluidele corporale pentru a provoca aceste norme, confruntând convențiile de gen și contestând noțiunile adânc înrădăcinate despre ce este acceptabil sau interzis.

Această perspectivă critică dezvăluie modul în care structurile exterioare modelează echilibrul emoțional al tinerilor. În JANUS, trupurile personajelor fictive, prin neuro-poveștile și performanțele lor, oferă un răspuns la aceste economii ale dezgustului și procesele de desubjectivare. Spectacolul devine un act de rezistență, confruntând modul în care presiunile externe dezmembrează identitatea. Ficțiunea din JANUS se ridică ca un zid împotriva repulsiei pe care tinerii o experimentează în viața digitală — un spațiu în care se pot scutura de resturile aruncate de capitalismul consumerist ce îi prinde în dorință, distragere și consum. Prin fantezie, spectacolul forjează o integritate reînnoită.

Rețeaua urbană și sistemul economic conturează un sine vulnerabil, a cărui repulsie este contestată prin ficțiune.

Narativele și „munca de reglare” a sinelui

Uneori, poveștile altora se împletesc cu ale noastre și ajută la vindecarea rănilor din trecut. Lauren Berlant, în *Cruel Optimism* (2011), vorbește despre deturnarea mnestică — apropierea de narațiunile altora pentru a renegocia trauma. Acesta este un act de reziliență: reconstruirea sinelui prin fragmente împărtășite. Antoine Hennion, în *The Passion for Music* (2015), teoretizează infrastructura sinelui ca un proces subtil, continuu de „muncă de reglare” necesar pentru susținerea identității. Pasiunile și practicile modelează personalitatea printr-un efort constant și deliberat.

Aceste idei luminează natura referențială a JANUS în reconstruirea sinelui. Cadru lui Berlant arată cum narațiunile personajelor fictive din JANUS pot servi ca trasee pentru a procesa afecțiunile invizibile ale tinerilor. Totodată, conceptul lui Hennion despre „munca de reglare” reverberează în performanța JANUS — un act continuu în care materialul autobiografic și neuro-poveștile sunt modelate și remodelate, evidențiind lupta pentru echilibru psihic într-o lume care îl fragmentează.

Narațiunile străine și efortul susținut resculptă identitatea în fața traumei.



Autobiografia și autenticitatea în era digitală

Memoria, corpul și identitatea reprezintă un teren fertil pentru cercetarea experimentală. Un exemplu remarcabil este proiectul *Pseudo-Spaldings*, realizat de Digital Humanities Lab de la ETH Zürich (2020–2024). Spalding Gray, actor și monologist american de renume, era cunoscut pentru performanțele sale autobiografice brutal de sincere, în special despre boala mentală și suicidul mamei sale. Proiectul a avut ca scop generarea de „monoloage fantomă” care să imite stilul său confesiv și explorarea mentală, investigând limitele autoratului și autenticității narative. Aceste experimente artistice și tehnologice invită la reflecție asupra identității și creației în era digitală.

Acest aspect se leagă direct de esența proiectului JANUS. Teatrul nostru autobiografic, asemenea monologurilor lui Gray, folosește experiența personală (fictionalizată) ca o poartă către explorarea vulnerabilității sănătății mentale a tinerilor. Construind neuro-povești prin intermediul personajelor fictive, JANUS angajează tocmai aceste limite ale autoratului și autenticității narative investigate în proiectul *Pseudo-Spaldings*. Spectacolul devine astfel un spațiu în care autobiografiile fantomă ale tinerilor ies la suprafață, oferind o perspectivă asupra modului în care psihicul se construiește și se tensionează în contextul actual.

Ficțiunea inspirată din autobiografie explorează autenticitatea sinelui în era digitală.

Unde cerebrale spirale: Sincronia invizibilă dintre ficțiune și public

Până acum am explorat modul în care actoria modelează cogniția socială și răspunsurile individuale ale creierului. Totuși, adevărata magie a teatrului constă în conexiunea live — unde stările emoționale și cognitive sunt transmise și rezonază în timp real. Aici intervine un domeniu recent de cercetare asupra undelor cerebrale spirale, cum este studiul realizat de Keen, Breakspear și Shine (2023), publicat în *Nature Human Behaviour*, care deschide o fereastră fascinantă către înțelegerea experienței teatrale.

Ce sunt undele spirale și de ce sunt esențiale pentru teatru?

Imaginează-ți o piatră aruncată într-un iaz — dar în loc de valuri lineare care se propagă în cercuri concentrice, vizualizează unde care se învârt în spirală pe suprafața cortexului cerebral. Studiile arată că aceste unde nu sunt fenomene întâmplătoare, ci modele structurate, care apar în mod natural, atât în repaus, cât și în timpul activităților cognitive.

Ele funcționează ca o schelă organizatoare a fluxului de informații, permițând miliardelor de neuroni din regiuni cerebrale îndepărtate să „comunice” eficient între ei — asemenea unor poduri temporare care leagă insulele neuronale. Persistența și alinierea lor cu zonele cu un schimb intens de informații subliniază rolul lor esențial. Formarea acestor unde depinde de interacțiunea neurotransmițătorilor precum glutamatul — responsabil de excitația sinaptică — și GABA — responsabil de inhibiția neuronală — alături de neuromodulatori precum dopamina — care mediază recompensa motivațională — și acetilcolina — implicată în atenția cognitivă. Împreună, aceștia orchestrează dinamica oscilațiilor cerebrale — sincronizarea neuronală ce generează aceste unde spirale.

Relevanța pentru Experiența Teatrului Live

Această descoperire are implicații profunde în înțelegerea impactului teatrului. Imaginează-ți scena: personaje care suferă, iubesc, se revoltă, transpiră... Toate acestea sunt catalizatori psihosenzoriali în timp real.

Undele spirale, prin structurarea comunicării cerebrale, pot juca un rol esențial în *sincronizarea limbică și neuronală* între membrii publicului. Atunci când un actor întruchipează emoții intense și autentice, publicul înțelege cognitiv acea emoție — *empatie cognitivă* — și deseori o simte visceral — *empatie emoțională*. Undele spirale pot fi mecanismul de bază care permite alinierii regiunilor emoționale din creierul diferitelor persoane, creând o experiență comună. Această *sincronizare creier-la-creier* poate explica contagiozitatea râsului sau a plânsului în teatrul live — și diferența uriașă față de a urmări un film singur acasă.

Această dinamica inter-cerebrală și experiența colectivă a ficțiunii live devin cele mai evidente în timpul interacțiunii. Minte actorului — cufundată în personaj, dar ancorată în realitate — comunică cu mințile spectatorilor, având ficțiunea încorporată drept mediu. Undele spirale pot funcționa ca niște canale prin care organizarea neuronală a actorului, simulând stările emoționale și cognitive ale personajului, generează tipare oscilatorii ce rezonază în audiență. Personajul ficțional, prin prezența fizică și vocea actorului, devine un transmitător — traduce procesele neuronale simulate ale actorului într-o experiență mentală percepută și trăită de spectatori.

Oscilația ritmică a neurotransmițătorilor din creierul actorului, care generează aceste spirale, poate declanșa o rezonanță spiralată — o armonizare a undelor în audiență — în ciuda conștientizării lor că totul este ficțiune. Aici se află puterea senzației de „ca și cum ar fi real”, care operează la nivelul celei mai elementare arhitecturi a activității cerebrale.



JANUS



Co-funded by
the European Union

Teatru Autobiografic



Proiect Erasmus Plus

Vulnerabilitățile Tinerilor într-o Europă fără granițe

Acronim: JANUS

Număr Proiect: 2023-1-RO01-KA220-YOU-000154837





Co-funded by
the European Union

Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute.



