



Dionysus Theatre Company: Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους

Το "Dionysus Theatre Company" ολοκλήρωσε τις παραστάσεις του "Σόρρυ λάθος κρεβάτι" στην Μελβούρνη. Στην σκηνή του "Doncaster Secondary College" "έπεσε" η αυλαία.

Όταν τελειώνει ένα ταξίδι, αυτό που μένει είναι οι αναμνήσεις. Όταν ολοκληρώνεται μία συλλογική προσπάθεια κρίνεις το αποτέλεσμα. Όταν "κλείνουν" οι παραστάσεις ενός θεατρικού επιχειρήματος αυτό που αφήνει πίσω του ωστόσο, δεν μπορείς να το ποσοτικοποιήσεις. Είναι συναισθήματα, ανθρώπινες σχέσεις, όρια που ξεπέρασες, η εμπειρία της υποκριτικής στο σανίδι, μία μοναδική "πραγματικότητα" που μόλις ολοκληρώνεται σε αφήνει την αίσθηση ενός κενού. Οι περισσότεροι ως θεατές ενός θεατρικού έργου, κρίνουν με βάση το τελικό αποτέλεσμα.

Η κρίση εν πολλοίς είναι υποκειμενική. Αυτό αφορά το "θέατρο" όπως αποκαλούσαν οι Αρχαίοι έλ-

λνες την πλατεία, τους θεατές. Για τους συντελεστές της οποιας θεατρικής παράστασης τα πράγματα είναι διαφορετικά. Εξελίσσονται σε διαδοχικές φάσεις. Ξεκινώντας από τις προτάσεις θεατρικών έργων, καταλήγοντας στην τελική επιλογή του. Το στάδιο του casting και ανάθεσης των ρόλων τους. Η πρώτη ανάγνωση του κειμένου και η έμφυτη αμηχανία των ηθοποιών να "βρουν" τον εαυτό τους, μέσα στους ρόλους που τους ανατίθενται. Η σταδιακή απόκτηση μίας οικειότητας με τα λόγια του ρόλου. Η χημεία των ηθοποιών μεταξύ τους. Οι πρώτες πρόβες στην σκηνή με τη βοήθεια του κειμένου. Η αμεσότητα της ελληνικής γλώσσας. Τα καθοδηγητικά σχόλια-κατευθύνσεις του σκηνοθέτη.

Η άνεση με τα λόγια του κειμένου, που σταδιακά αποκτάς μέσα από τις πρόβες. Η κίνησή σου πάνω στην σκηνή σε σχέση και συνάρτηση ρόλων και συντελεστών. Και τελικά ..η απόδοση του ρό-

λου, εμποτισμένου με δικά σου στοιχεία. Και μετά η πρεμιέρα και οι παραστάσεις. Όσο μακρά, πειθαρχημένη και χρονοβόρα είναι η περίοδος που προηγείται των παραστάσεων, τόσο ανεπαίσθητα σύντομη και συναισθηματικά φορτισμένη είναι εκείνη των παραστάσεων. Κάθε παράσταση μοναδική, κάθε κοινό διαφορετικό. Αυτό που μένει είναι η εμπειρία και οι ανθρώπινες σχέσεις. Αυτό που αφήνεις πίσω είναι ενά κομμάτι του ίδιου σου του εαυτού ,περιμένοντας να το φέρεις στη επιφάνεια την επόμενη φορά. Η 13 παραστάσεις του "Σόρρυ λάθος κρεβάτι" ολοκληρώθηκαν στην Μελβούρνη. Το "Dionysus Theatre Company" συνεχίζει την πορεία του εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη του σε όλους αυτούς που στήριξαν την προσπάθειά του.

Συνεχίζουμε!

Τα καλύτερα έρχονται!

Με ποιον τρόπο μπορούν οι ηλικιωμένοι να ζήσουν περισσότερο

Τι δείχνει νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα

Οι ηλικιωμένοι που πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει έναν σκοπό, τείνουν να ζουν περισσότερο. Συγκεκριμένα παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιακών νόσων και ασθενειών του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Τα δεδομένα της μελέτης, που δημοσιεύτηκαν στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «JAMA Network Open», δείχνουν ότι όσοι πιστεύουν πως η ζωή τους δεν έχει ιδιαίτερο σκοπό, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν νωρίτερα, καθώς τείνουν να έχουν χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία (ιδίως οι πιο μοναχικοί συσταξιούχοι).

Η βασική συντάκτρια της έρευνας καθηγήτρια Λέι Πιρς από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν τόνισε πως «η συσχέτιση μεταξύ της αίσθησης του σκοπού και της μειωμένης θνησιμότητας έχει

αποδειχθεί πολλαπλώς από έρευνες». Οι ερευνητές συνέλεξαν δεδομένα από 6.985 συμμετέχοντες άνω των 50 ετών, γεννηθέντες μεταξύ του 1931 και του 1941. Αφού οι τελευταίοι απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την αίσθηση σκοπού στη ζωή τους (όπως «μου αρέσει να κάνω σχέδια για το μέλλον και να εργάζομαι για να τα κάνω πραγματικότητα»), έγιναν αντικείμενο παρατήρησης από τους ερευνητές από το 1992 έως το 2006. Στην περίοδο αυτή πέθαναν 776 από το σύνολο των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν χαμηλότερη αίσθηση σκοπού, είχαν υπερδιπλάσιες πιθανότητες θανάτου στην πορεία της έρευνας, συγκριτικά με εκείνους που θεωρούσαν ότι η ζωή τους έχει ένα νόημα. Αντίστοιχα αυξημένη φάνηκε και η πιθανότητα προσβολής από νοσήματα της καρδιάς, του κυκλοφορικού και του πεπτικού. Δε βρέθηκε όμως η ίδια σχέση για τον καρκίνο

και τις ασθένειες του αναπνευστικού. Παράλληλα τα επίπεδα στρεσογόνων ορμονών παρουσίαζαν αύξηση σε εκείνους που είχαν χαμηλά «σκορ» στην αίσθηση σκοπού.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ο σκοπός της ζωής μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια της ζωής. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η ισχυρότερη αίσθηση ευεξίας, συνδυαστικά με την αίσθηση του σκοπού, μειώνει την ενεργοποίηση των γονιδίων που δημιουργούν φλεγμονές στο σώμα. Η φλεγμονή έχει συνδεθεί στο παρελθόν με αύξηση του κινδύνου πρόωρου θανάτου.

Οι άνθρωποι με περισσότερες ευθύνες και υποχρεώσεις στη ζωή τους, που τους προσδίδουν μια αίσθηση σκοπού, είναι λιγότερο πιθανό να πεθάνουν πρόωρα. Εφόσον μια τέτοιου είδους συσχέτιση τείνει να εδραιωθεί, σύμφωνα με τους ερευνητές, αξίζει να διερευνηθούν πα-

ρεμβάσεις που θα βοηθούν στο «κτίσιμο» της αίσθησης του σκοπού. Αν και η έννοια αυτή δεν έχει ξεκάθαρο ορισμό, συνιστά μάλλον αυτό που έχει αξία για τον καθένα ξεχωριστά (κοινότητα, επιτεύγματα, φήμη, πνευματικότητα κ.α.). Έχει επίσης δείξει ότι ο διαλογισμός και η γιόγκα μπορεί να ασκήσουν μια τέτοια θετική επίδραση. Πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν και τη σημασία του εθελοντισμού.

Ο Ρικ Μόριτζ, αναπληρωτής καθηγητής ψυχιατρικής και κοινωνικής εργασίας στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ και μέλος του διοικητικού συμβουλίου του Ινστιτούτου Γήρανσης του Πανεπιστημίου Πιερ και Μαρί Κιουρί του Παρισιού, δήλωσε ότι «πιθανώς το κλειδί για την ανάπτυξη της αίσθησης του σκοπού, είναι να γίνουμε πιο αλτρουιστές και να υιοθετήσουμε περισσότερες συμπεριφορές».