



Minkowska / Walesiak

KIEDY STOPNIEJE ŚNIEG

PROGRAM DO SPEKTAKLU

premiera: 9 lutego 2024



REŻYSERIA, SCENARIUSZ, SCENOGRAFIA:

Katarzyna Minkowska

SCENARIUSZ, DRAMATURGIA:

Tomasz Walesiak

SCENOGRAFIA:

Łukasz Mleczak

KOSTIUMY:

Jola Łobacz

WIDEO:

Agata Rucińska

KOMPOZYTOR:

Wojciech Frycz

CHOREOGRAFIA:

Krystyna Lama Szydłowska

REŻYSERIA ŚWIATŁA:

Paulina Góral

OPERATOR KAMERY LIVE, AUTOR ZDJĘĆ I WIDEO DO SPEKTAKLU:

Janusz Szymański

ASYSTENT REŻYSERKI:

Wojciech Sobolewski

INSPICJENT:

Piotr Piotrowicz

KIEROWNICZKA PRODUKCJI:

Aleksandra Szklarczyk

ASYSTENT KOMPOZYTORA:

Maciej Synowiec

W spektaklu wykorzystany został obraz namalowany przez Sebastiana Pawlaka, który jest opracowaniem autorskim zdjęcia wykonanego przez Zofię Rydet. TR Warszawa dziękuje za udostępnienie zdjęcia Fundacji im. Zofii Rydet.

OPIEKA PSYCHOLOGICZNA:

Mateusz Czarnecki (Ośrodek Psychoterapii Mateusz Czarnecki & Co)

OBSADA:

Jan Dravnel – Najmłodszy brat
Izabella Dudziak – Siostra
Magdalena Kuta – Ciotka (matka Kuzynki, siostra Dziadka)
Rafał Maćkowiak – Średni brat
Maria Maj – Babcia
Antonina Marcyniak – Dziewczyna
Aleksandra Popławska – Matka (matka Dziewczyny)
Tomasz Tyndyk – Najstarszy brat (ojciec Dziewczyny)
Justyna Wasilewska – Kuzynka
Mirosław Zbrojewicz – Dziadek

KIEROWNIK TECHNICZNY:

Michał Golasa

ZASTĘPCA KIEROWNIKA TECHNICZNEGO:

Andrii Pogorielov

REALIZATORZY DŹWIĘKU:

**Piotr Domiński, Miłosz Pawłowski, Andrii Pogorielov,
Jakub Sapka, Jerzy Szelewicz**

REALIZATORZY WIDEO:

Maciej Kaszyński, Łukasz Karzewski, Marcin Metelski

REALIZATORZY ŚWIATŁA:

**Daniel Sanjuan Ciepielewski, Jędrzej Jęcikowski,
Konrad Kajak, Kacper Stykowski**

CHARAKTERYZATORKI:

Milena Jura, Dominika Zatońska

GARDEROBIANE:

Elżbieta Kołtonowicz, Teresa Rutkowska

BRYGADZISTA SCENY:

Łukasz Winkowski

REKWIZYTOR:

Marcin Puanecki

MONTAŻYŚCI:

**Mariusz Basiak, Paweł Iwaniuk, Marcin Puanecki,
Tomasz Trojanowski, Łukasz Winkowski
specjalista budowy dekoracji, ślusarz:**

Tomasz Ciężarek

STOLARZ:

Tadeusz Tomaszewski

Lalkę węża wykonała Pracownia Plastyczna Akademii Teatralnej
im. A. Zelwerowicza w Warszawie Filia w Białymstoku.

ZDJĘCIA:

Tomasz Tyndyk / Adrian Lach

AUTORKA TEKSTU DO PROGRAMU:

Lucyna Kicińska

PRZEPROWADZENIE ROZMÓW DO PROGRAMU:

Mateusz Czarnecki (Ośrodek Psychoterapii Mateusz Czarnecki & Co)

OPRACOWANIE REDAKCYJNE PROGRAMU:

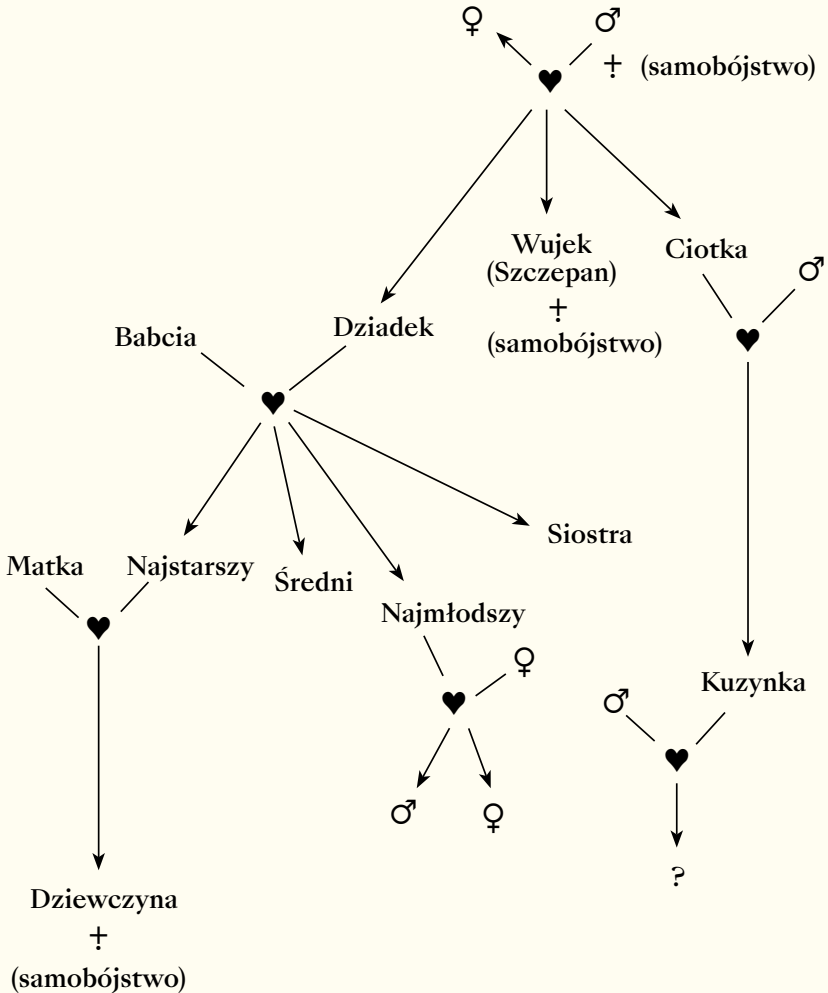
Anka Herbut, Justyna Lipko-Konieczna, Monika Zielińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE PROGRAMU:

Grzegorz Laszuk







MINKOWSKA / WALESIAK



KIEDY STOPNIEJ ŚNIEG

MINKOWSKA / WALESIAK



KIEDY STOPNIEJ ŚNIEG

Dużo mówimy, ale czy się słuchamy?

MATEUSZ CZARNECKI: Są tematy, o których trudno jest mówić – wy robicie spektakl o jednym z najtrudniejszych... Dlaczego?

KATARZYNA MINKOWSKA: Ten spektakl zrodził się z osobistej potrzeby. Przenosząc na scenę doświadczenie rodzinnego kryzysu, chcemy dołączyć do społecznej dyskusji o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży oraz o międzypokoleniowych trudnościach w komunikacji.

To trudna materia, może rodzić różne niepokoje. Co jest tu największym wyzwaniem, a co jest dla was zdobyczą tego procesu?

KM: Mam wrażenie, że w teatrze – może trochę też w filmie – nie ma wielu obrazów mierzenia się z podobnym kryzysem. Jest za to bardzo dużo artykułów i pomocy psychologicznych traktujących o tym, co możemy zrobić w podobnej sytuacji, jak możemy sobie pomóc. Ale nawet gdy korzystamy z terapii albo gdy w ramach osobistej praktyki usiłujemy zmienić coś w swoich zachowaniach, często okazuje się, że nie jest to kompatybilne z zasadami obowiązującymi w naszym systemie rodzinnym. W sytuacji rodzinnego spotkania nagle zaczynamy rozumieć, że cała nasza indywidualna praca spełza na niczym, bo w rzeczywistości nic się w układzie rodzinnym nie zmienia. Chcemy zaprosić społeczność teatralną do oglądania rodzinnej społeczności, by wspólnie czerpać z tego, co dla nas trudne, by zauważać, jakie mamy blokady, kim jesteśmy dla siebie nawzajem i kim możemy się dla siebie stać. Może to pozwoli nam wyjść poza schemat, w którym to my sami_e mamy sobie pomóc.

TOMASZ WALESIAK: W moim odczuciu sztuka powinna zajmować się tym, co jest dla społeczeństwa trudne, a jednocześnie dbać o postawę szacunku i empatii wobec bohaterów_ek, którzy_e przeżywają trudne momenty. Wierzę, że osoby, które przyjdą na nasz spektakl, będą mogły przejrzeć się w wybranych postaciach, w ich wadach

czy w sposobach radzenia sobie z kryzysem, będą mogły pewne kwestie przemyśleć i podyskutować o nich z bliskimi. Jeżeli dzięki temu spektaklowi ktoś zacznie na poważnie zastanawiać się nad swoją sytuacją i zdecyduje się na rozmowę z bliskimi o tym, co jest dla niego_j trudne, to będzie dla nas największy sukces.

KRYSTYNA LAMA SZYDŁOWSKA: Naszym celem jest przyjrzenie się systemom wsparcia i zastanowienie nad tym, czy osoby, które wydają się dawać nam to wsparcie, rzeczywiście nam je dają. Czy środowisko, które nas otacza i osoby, które są nam bliskie, faktycznie nas wspierają i czy my też je wspieramy? Ten spektakl ma być okazją do tego, by szczerze sobie na te pytania odpowiedzieć.

W scenariuszu nikogo nie oceniacie – pokazujecie raczej, jak skomplikowane są rodzinne układy, jak dalecy_kie wobec siebie nawzajem mogą być członkowie_inie jednej rodziny, jak mało czasem o sobie wiemy...

TW: Materiał tego spektaklu jest trudna sytuacja rodzinna – bardzo skupiamy się na tym, by przedstawić całą jej złożoność. Na początku naszej pracy miałem już jakieś opinie o niektórych postaciach, jednak podczas rozmów z innymi twórcami_czynnikami, z zespołem aktorskim i pracownikami_czkami teatru zaczęły się we mnie otwierać inne perspektywy, inne sposoby postrzegania bohaterów_ek i tych aspektów ich zachowań, na temat których miałem wcześniej inne zdanie. Ten rodzaj złożoności zaczął być dla mnie w trakcie procesu olbrzymią wartością.

KLSz: Rozmawiamy o sytuacjach rodzinnych, dzielimy się swoimi wspomnieniami, odnosimy się do własnych doświadczeń. Okazuje się, że w naszych domach rodzinnych dużo mówimy, ale czy się słuchamy? Jest głośno, ale czy to jest rozmowa?

Czy kiedy brakuje słów, otwiera się przestrzeń na ruch?

KLSz: Podczas prób staramy się praktykować wspólny ruch. Zaczynamy od rozgrzewki, od zwrócenia uwagi na to, jak czujemy się w swoim ciele, co możemy dla niego zrobić, żeby poczuć się lepiej. Czasem to będzie proste ćwiczenie oddechowe, a czasem wystarczą

trzy skłony, żeby ciśnienie krwi się podniosło, a ciało rozluźniło... Drugą równie ważną praktyką jest „wychodzenie z postaci”. Brzmi tajemniczo, ale to też może być jedno proste ćwiczenie oddechowe albo decyzja, by po skończonej scenie chwilę się potrząść i zupełnie dosłownie wytrząść z siebie stan, nad którym się pracowało. Szukamy praktyk, które w zrytualizowany sposób odcinają aktorów_ki od pewnych przeżyć. Dla każdego to będzie coś innego: wyjście po próbowanej scenie na papierosa i wypalenie go w samotności czy łyk kawy i wzięcie głębokiego wdechu. Poczucie zespołowości staramy się budować pomimo trudności, o których opowiadamy w spektaklu i pomimo tego, co aktorzy_rki mają do zagrania – pomimo braku komunikacji i zaburzonych relacji rodzinnych. Staramy się wytworzyć poczucie, że jesteśmy w tym razem, że wspieramy się w tym procesie i pozostajemy na siebie uważni_e. Już podczas budowania konkretnych scen pracujemy z wyobrażeniem lub zadaniem fizycznym: nawet zagranie „ciężkiej obecności” możemy konstruować za pomocą prostych zadań fizycznych, nie musimy zaczynać z poziomu emocji. Tam, gdzie ciało jest pierwszym krokiem w budowaniu określonych stanów, emocje i tak się pojawiają.

Wasz spektakl jest opowieścią o tym, jak kryzys oddziałuje na cały system rodzinny i jak bardzo jesteśmy na takie sytuacje nieprzygotowani_e.

TW: Od początku zależało nam, by wszystkie postaci pokazać od strony ich mechanizmów obronnych, będących reakcją na sytuację, z którą tak trudno sobie poradzić i od której każdy_a w pierwszej chwili ucieka. Kiedy zaczęliśmy_łyśmy tworzyć bohaterów_ki poprzez system ich strategii ucieczkowych, okazało się, że przy całej swojej tragiczności, niektórzy_re z nich uciekają w tak absurdalny i śmieszny sposób, że mimo powagi sytuacji trochę nie da się z tego nie zaśmiać. W tym świecie tragizm zderza się z komizmem. To przestaje dziwić, gdy pomyślimy jak każde z nas, często w bardzo absurdalny sposób, radzi sobie w trudnych sytuacjach.

Mamy tu pełną gamę zachowań: od błaznowania, przez bycie bohaterem, stosowanie różnych strategii znieczulenia, do złości i buntu.

Kiedy czytałem wasz scenariusz, moją uwagę zwróciły też świetnie przez was uchwycone klisze komunikacyjne.

KM: System teatru rodzinnego, który każde z nas może zaobserwować przy okazjach różnych zjazdów rodzinnych, jest mocno skodyfikowany. Odgrywamy zestaw ról, który jest w tych rodzinnych schematach mocno utrwalony. Trochę jak w komedii dell'arte, gdzie w ramach danego wzoru pojawiają się z góry określone role, którymi tylko żonglujemy. Na próbach rozmawialiśmy_łyśmy o tym, że niektóre zdania pojawiające się w tekście rozpoznajemy nie tylko poprzez własne doświadczenia, ale i poprzez inne spektakle, w których tematem jest rodzina. Przekręcamy trochę te kwestie, żeby nie brzmiały tak samo, ale one są takie same, bo ich podstawą są klisze, które towarzyszą nam w życiu codziennym. Kiedy myślę o wydarzeniu, które zapoczątkowuje całą akcję – o śmierci samobójczej najmłodszej członkini rodziny – mam poczucie, że jej gest odebrania sobie życia, odbiera innym prawo do trwania w iluzji, że „wszystko jest w porządku”. Kiedy iluzja się rozpada, wszystkie mechanizmy słowne, wszystkie utrwalone gesty i schematy relacji muszą zostać zweryfikowane.

TW: Ciekawe, że oni mimo wszystko chcą okazać sobie czułość. Kiedy widzimy ich w podgrupach, potrafią sobie nawet dawać coś w rodzaju wsparcia, ale kiedy spotykają się wszyscy razem, zaczynają odtwarzać znane schematy, kręcą się w kółko, wchodzą w sytuacje, które odtwarzają od wczesnego dzieciństwa. Nasz spektakl pokazuje wychodzenie z tego, co utrwalone, jest próbą przełamania schematów rodzinnego spotkania.

Moją uwagę zwróciło też to, że zarówno wy, jak i zespół aktorski nie używacie sformułowania „popełnić samobójstwo”. Mówicie: „odebrać sobie życie”.

KLSz: Ostatnio brałam udział w szkoleniu Pierwszej Pomocy Psychologicznej (*Mental Health First Aid*). Kiedy była mowa o samobójstwie, uderzyło mnie, że sformułowanie „popełnić samobójstwo” (ang. *to commit suicide*) jest związane z tym, że w przeszłości samobójstwo było prawnie uznawane za nielegalne i rozpatrywane jako zbrodnia. W teatrze rozmawiamy o sprawczości języka i o tym, jak sposób,

w jaki mówimy, wpływa na to, jaki świat budujemy. Nie zakazujemy nikomu w zespole twórczym mówić „popęłnić samobójstwo” – każde z nas mogło zdecydować, jakiego określenia chce używać.

W pewnym sensie wasz spektakl oferuje widzom kom bezpieczny udział w doświadczeniu bliskim psychoterapii grupowej, gdzie z bezpiecznej pozycji na widowni można przyjrzeć się złożoności rodzinnego systemu i zastanowić nad tym, co kieruje zachowaniami postaci. Być może czynnikiem leczącym jest już nawet to, że ktoś odnajdzie swoje doświadczenia w świecie prezentowanym na scenie i poczuje się mniej osamotniony_a.

KLSz: Z jednej strony ten spektakl może stanowić formę lustra, w którym przejrzy się ktoś, kto ma podobne doświadczenia, ale z drugiej może mieć funkcję edukacyjną, która umożliwi to, by osoba o zupełnie innym doświadczeniu spotkała się z doświadczeniem rodzinnym przedstawionym w naszym spektaklu. To też może być przyczynkiem do jakiegoś rozpoznania i do rozmowy. Wydaje mi się, że najważniejsze jest, by ten spektakl stał się właśnie przyczynkiem do rozmowy.

Do rozmowy. Dokładnie tak: nie do mówienia, tylko do rozmowy.





MINKOWSKA / WALESIAK

KIEDY STOPNIEJ ŚNIEG



Kształt, którego nagle zabrakło w układance

MATEUSZ CZARNECKI: Jak robi się spektakl o samobójstwie? Jakie myśli i niepokoje temu towarzyszą?

JUSTYNA WASILEWSKA: Już sam temat spektaklu jest ciężki, a kontekst rodzinny, który w tej historii jest akurat kluczowy, okazał się bardzo wymagający. Ekstremalność sytuacji, o której opowiadamy powoduje, że to, co przez lata było przez bohaterów_ki zamiatane pod dywan, nagle się odsłania i domaga się przepracowania – jakby trzeba było się oczyścić, żeby jakoś przetrwać ten moment...

IZABELLA DUDZIAK: Często bliskie sobie osoby, które na co dzień grają po tej samej stronie, stają w takich momentach przeciwko sobie. W tej bezsilności wobec kryzysu wszyscy stają się wrogami wszystkich. A jednocześnie wszyscy chcą dobrze...

Wasze postaci są dorosłymi kobietami, które żyją własnym życiem, ale kiedy wracają do domu, tracą prawo do autonomii, którą wypracowały poza systemem rodzinnym. Zastanawiam się, jak bardzo obywatelniający musiał być on dla Dziewczyny, skoro wy jako dorosłe kobiety nie możecie sobie z nim poradzić.

JW: Niezależnie od tego, jak sobie wszystkiego nie poukładasz poza tym systemem, to wracasz do tego domu i cały czas jesteś w tym samym miejscu, bo miejsce jest tam dla ciebie już uklepane, wyściełane. I siadasz tam, chociaż to miejsce już do ciebie nie pasuje. Kuzynka stara się zmienić kształt tego układu, ale może tego się po prostu nie da zrobić? Nasza spektaklowa rodzina działa według patriarchalnego modelu, w którym rządzi Dziadek. I Siostra, i Kuzynka czują się tam jak w potrzasku. Żyły w tym domu, ale się wyprowadziły i w jakimś stopniu wyswobodziły. Dziewczyna została w nim do końca.

Dla nastolatków system rodzinny jest zazwyczaj jedynym światem, jaki znają. Często nie wiedzą, że inne światy są możliwe. Jeśliby przyjąć, że dla Dziewczyny cały świat wydawał się być właśnie taki, jak ten, w którym dorastała, to nieco łatwiej jest tę decyzję o odebraniu sobie życia – w sytuacji kryzysowej i przy braku świadomości alternatywnych rozwiązań – zrozumieć.

ID: Ja myślę, że moja postać była blisko z Dziewczyną i dlatego ma wyrzuty sumienia, że w porę nie zareagowała. Bo najpierw rodzą się pytania o to, dlaczego to się stało, a potem zaczyna się szukanie winnego. I zazwyczaj jest to bolesne dla wszystkich, których dotyczy ta sytuacja.

JW: Każde z nas potrzebuje chyba oddelegować gdzieś tę winę, żeby nie została przy nas.

ID: Bo to pozwala zamknąć temat, a dopóki go nie zamkniesz, twój ból trwa.

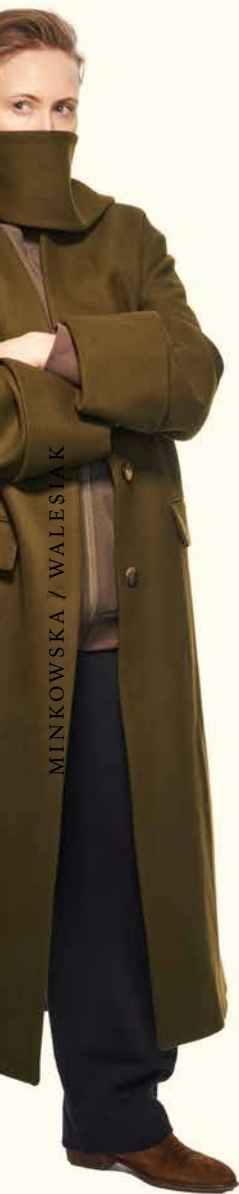
W tej rodzinie każdy ma sposób na poradzenie sobie z kryzysem: Kuzynka stara się odłączyć od rodziny, której jest częścią, Siostra znieczula się używkami i się buntuje...

ID: Bo czuję bezsilność. Mimo, że wydaje mi się, że już to przepracowałam, wciąż zderzam się ze ścianą. Spotkanie z rodziną niesie ze sobą takie napięcie, poczucie takiego niezrozumienia i osamotnienia, że trudno w tym wytrwać, a często trzeba w tym trwać, bo tak wygląda model rodzinny. Rodzina to obowiązek, którego trzeba dopełnić. Byłam kiedyś na winobranii z chłopakiem, który pracował przy wypadkach kolejowych. Powiedział, że najwięcej osób odbiera sobie życie przed Bożym Narodzeniem i rozpoczęciem roku szkolnego...

JW: W spektaklu cała rodzina zostaje postawiona w stan szczególnej gotowości, bo w obliczu śmierci dziecka trzeba stanąć na wysokości zadania i jakoś to ogarnąć, a paradoksalnie dzieje się odwrotnie i wszystko się psuje i rozlewa.

Ten spektakl jest oparty na prawdziwej historii i to powoduje, że trudno tę fabułę podważyć. Próba zrozumienia dlaczego ta śmierć się wydarzyła, jest ogromnym wyzwaniem.

Ńw: Kiedy umiera ktoś bliski, to niezależnie od tego, co dokładnie się wydarzyło, pojawia się potrzeba zrozumienia tej sytuacji. Zrozumienie przynosi ukojenie. Sam fakt, że ktoś z rodziny znika, że go nagle nie ma, a my pozostajemy w układzie, w którym zabrakło części tej układanki, jest bardzo trudny. Ludzie potrzebują być razem, bo te puzzle jakoś do siebie pasują, tworzą jeden obrazek. Dlatego bycie razem w obliczu straty i żałoby wynika z naturalnej potrzeby – podtrzymywanie wspólnoty wokół osoby, która odeszła, powoduje, że w jakimś sensie ta osoba jest wciąż obecna. Że ten kształt, którego w naszej układance nagle zabrakło, wciąż jest widoczny.



MINKOWSKA / WALESIAK



KIEDY STOPNIEJ ŚNIEG

Mechanizmy obronne

MATEUSZ CZARNECKI: Jak to jest robić spektakl o samobójstwie? Jakie niepokoje i myśli temu towarzyszą?

RAFAŁ MAĆKOWIAK: Dla mnie to nie jest spektakl o samobójstwie, tylko o tym, jak sobie ludzie z samobójstwem radzą. Jak takie wydarzenie wpływa na relacje? Na ile jesteśmy w stanie sobie z nim poradzić wchodząc w różne role lub uciekając się do rytuałów? Na ile będziemy w stanie dotrzeć do głębokich relacji, jakie nas łączą?

Samobójstwo jest tu przyczynkiem do przyjrzenia się temu, jak funkcjonuje system rodzinny...

JAN DRAVNEL: Przyglądamy się rodzinie, a więc najmniejszej komórce społecznej. Obserwujemy, jak ona funkcjonuje, jakie są między członkami_iniami tej rodziny relacje, jaki panuje w niej klimat. Podchodzimy coraz bliżej problemu, wchodzimy coraz głębiej, żeby lepiej coś zobaczyć.

RM: Bo co w ogóle znaczy śmierć w rodzinie? Co to znaczy, że ktoś był i już go nie ma? Czy w obliczu śmierci bliskiej osoby będziemy mieć pełen dostęp do własnych uczuć, czy będziemy robić wszystko, żeby je jakoś obejść? Wydaje mi się, że człowiek ma chyba taką naturalną predyspozycję do uciekania od śmierci w stronę życia i próbuje tę śmierć za wszelką cenę normalizować...

Chyba każde z nas znajdzie w tej rodzinie coś, z czym będzie mógł_ogła się utożsamić...

ID: We mnie bardzo mocno rezonuje lęk przed utratą dziecka. Myśl, że stanie się kiedyś samodzielne i zacznie żyć własnym życiem; że może się zdarzyć, że nasze drogi się rozejdą, a ja nie będę miał na to wpływu albo że nie będę mógł własnemu dziecku pomóc i że mogę je stracić, jest przerażająca. Chyba najbardziej boję się właśnie bezradności.

W spektaklu jesteście braćmi, ale każdy z was ma inny sposób na poradzenie sobie z kryzysem, jakiego doświadcza – dla jednego to będzie humor, dla drugiego pójdzie w działanie, a dla trzeciego – trwanie w stuporze.

TOMASZ TYNDYK: Nie wiem jeszcze, jak oddać emocje towarzyszące sytuacji odebrania sobie życia przez własne dziecko. Jest tak wiele kierunków, które można obrać. Ciągłe zadaję sobie pytania: Dlaczego? Co się stało? Czy to ja jestem winny? Gdzie leży wina? I z jednej strony jest właśnie ta potrzeba dowiedzenia się, dlaczego to się stało, a z drugiej ogromny lęk, że może to jednak moja wina, więc może lepiej tego nie dotykać? Rodzic chyba zawsze czuje się winny, że czegoś nie zauważył albo nie był wystarczająco skupiony na dziecku... Jak pierwszy raz przeczytałem scenariusz, to pomyślałem, że jest dla mnie bardzo łaskawy, bo moja postać mało mówi i mogę się skupić na wchodzeniu w stany i emocje. Ale jest tam strasznie dużo napięcia, które narasta... Jakby spadł na mnie jakiś ciężar i ciągle na mnie leżał.

Szukając odpowiedzi na pytanie, dlaczego ktoś odebrał sobie życie, trzeba zaakceptować to, że jej nie znajdziemy. Jedynej osoby, która mogłaby jej udzielić, już nie ma i musimy się z tym pogodzić.

RM: Samobójstwo dziecka wydaje mi się czymś najstraszniejszym, co tylko może nas spotkać. Wydaje mi się, że dla rodzica dziecko nigdy nie jest niezależnym bytem i rodzic zawsze będzie się o nie bać.

Janku, mam poczucie, że twoja postać bierze na siebie największe ciężary, które później w geście samoobrony wypiera.

ID: Moja postać wydaje się być takim bohaterem rodziny, ale działa na autopilocie, wchodzi ciągle w te same koleiny, bo to ma opanowane. Jest bardzo uczynny, ale tylko dlatego, że taka jest jego strategia, żeby w tej rodzinie przetrwać.

TT: Te okoliczności są tak okrutne, że wyzwalają w nas pierwotne mechanizmy. Tutaj nie ma czasu na rozmyślanie o tym, jak to rozegrać. To jest tak silna fala uderzeniowa, że wszyscy uciekają w wyćwiczone

przez lata podstawowe mechanizmy obronne. Bardzo trudno wejść w głowę osoby, która decyduje się odebrać sobie życie, ale dla ludzi, którzy z tym zostają, to też jest trudne. Ci, którzy zostają, też czują się ofiarami – oni też cierpią.

Jako rodzina tworzymy system zależności. Jeśli odbieram sobie życie, jestem jak bomba, która wybucha w tym systemie. Ja znikam, ale wszyscy wokół zostają z odłamkami, są poharatani.

TT: Tym bardziej, że często w reakcji na samobójstwo zamiast refleksji nad tragedią, jaka się wydarzyła, pojawia się cała lawina podejrzeń i spekulacji: jak ona mogła wam to zrobić? co wy jej zrobiliście, że ona to zrobiła? co w tym domu się musiało dziać? A problem polega na tym, że ci, którzy zostają, często nie mają pojęcia o procesie, jaki odbywał się w głowie osoby, która zdecydowała się na taki ruch. I to jest ta niewiadoma, z którą zostajesz do końca życia.





Wszystko zostawia ślad

MATEUSZ CZARNECKI: Masz w tym spektaklu dość trudną postać do udźwignięcia...

ALEKSANDRA POPLAWSKA: Gram matkę Dziewczyny, która popełniła samobójstwo. Ale funkcjonuję jakby na marginesie tej rodziny. Jestem raczej taką milczącą orbitą i nie biorę udziału w dyskusjach, które toczą pozostali. Matka jest pod wpływem leków, nie ma wsparcia ze strony rodziny, nie jest akceptowana. Można nawet powiedzieć, że została odrzucona. W tej rodzinie rozmawia się o wszystkim, tylko nie o problemach...

Wszyscy wydają się w tym spektaklu osamotnieni, ale szczególnie samotne są kobiece postaci. Jak z tym pracujesz?

AP: To bardzo patriarchalna rodzina. Dziadek bywa bardzo szorstki i wszyscy się temu jakoś poddają... Może kobiety są tu tak bardzo samotne, bo nie mają w sobie na tyle siły, żeby powiedzieć „nie”? Być może moja postać próbowała wcześniej oponować, ale teraz nie ma na to siły, jest zupełnie odcięta od rzeczywistości... Nikt z nią też tak naprawdę nie rozmawia, nikt jej nie dotyka, nie próbuje pocieszyć...

Czy ty sama też dystansujesz się wobec swojej postaci? Wyobrażam sobie, że emocjonalne wejście w tę rolę mogłoby być bardzo trudne emocjonalnie...

AP: Nasze ciało nie wie, że „tylko” instalujemy się w poczuciu zagrożenia i że ono nie jest w tym momencie realne, więc reaguje jak na realne zagrożenie. Jakby naprawdę nam coś w tym momencie groziło. Na różnych etapach życia różnie sobie z tym jako aktorzy_rki radzimy, ale to wszystko zostawia w nas ślad...

MINKOWSKA / WALESIAK



KIEDY STOPNIEJ ŚNIEG



Wiemy, że musimy być razem

MATEUSZ CZARNECKI: Jak to jest robić spektakl o samobójstwie? Jakie niepokoje i myśli temu towarzyszą?

MAGDALENA KUTA: Według mnie spektakl, nad którym pracujemy, nie jest spektaklem o samobójstwie tylko o reakcjach, które ono uruchamia.

Magdo, twoja postać bardzo kocha swoją córkę i bardzo chciałaby być dla niej ważna, ale zupełnie nie wie, jak się do niej zbliżyć. Im bardziej próbuje, tym bardziej córka ucieka.

MK: Toksyczność relacji często polega na tym, że nie czujemy cudzych granic albo ich nie szanujemy. Wydaje nam się, że robimy coś dobrze, tymczasem ta druga osoba czuje się wręcz osaczona.

Mirosławie, twoja postać jest bardzo wyrazista i wydaje się dość apodyktyczna...

MIROSLAW ZBROJEWICZ: Myślę, że to tylko pozory. Wszyscy zostaliśmy postawieni w sytuacji granicznej i żadne z nas sobie z tym nie radzi. Nasze instynktowne mechanizmy obronne powodują, że nie rozmawiamy, bo boimy się przekroczyć granicę, za którą musielibyśmy zmierzyć się z problemem. Dlatego uciekamy w rozmowy na tematy nieistotne albo w alkohol, milczymy i czekamy aż poczujemy się zdolni do właściwej oceny sytuacji. Powstrzymuje nas skala tego, co się wydarzyło – zdajemy sobie z tego sprawę, ale traktujemy też trochę jako alibi do tego, by nawet nie próbować z tym czegoś zrobić. Chyba wszystkie te postaci szukają dla siebie bezpiecznego miejsca. Bo niby co mielibyśmy robić? Niewiele osób wie, co się w takich sytuacjach robi.

Mario, twoja postać jest bardzo wycofana. Chowa się w kuchni, która jest jej oazą, a kieliszek pozwala jej jakoś przetrwać. Trochę boi się swojego męża. Czego jeszcze się boi? Przed czym ucieka?

MARIA MAJ: Intuicyjnie czuję, że ona się solidaryzuje z wnuczką. Że temat śmierci jest dla niej oczywisty, że go akceptuje. Tak czy inaczej, i tak nas to czeka. Trochę jak w „Hamlecie”: „Jeżeli się to stanie teraz, nie stanie się później, jeżeli się później nie stanie, stanie się teraz; jeżeli nie teraz, to musi się stać później”. Na pewnym poziomie jesteśmy bezradni wobec śmierci i moja postać też wydaje się bezradna, ale głęboko w środku ma tę zgodę. A i perspektywa śmierci wydaje się tu z racji wieku nie do pominięcia. Świadomość tego, że nas nie będzie, pomaga nam lepiej żyć?

MZ: Zależy komu...

Jest w tym coś pięknego, że choć nie umiemy ze sobą rozmawiać, to jednak chcemy ze sobą być...

MM: Chcemy w tej sytuacji być razem jako rodzina. Zbieramy się, nie do końca wiemy jeszcze co z tego wyniknie, ale wiemy, że musimy być razem.

I to ta śmierć powoduje że rodzina jest razem?

MK: Umieranie kogoś bliskiego powoduje, że nawet jeżeli nie miało się z tą osobą przez jakiś czas kontaktu, to czuje się potrzebę, aby jej towarzyszyć i być w tym razem z innymi. Za każdym razem, kiedy przeżywałam śmierć kogoś bliskiego, tak się właśnie działo.

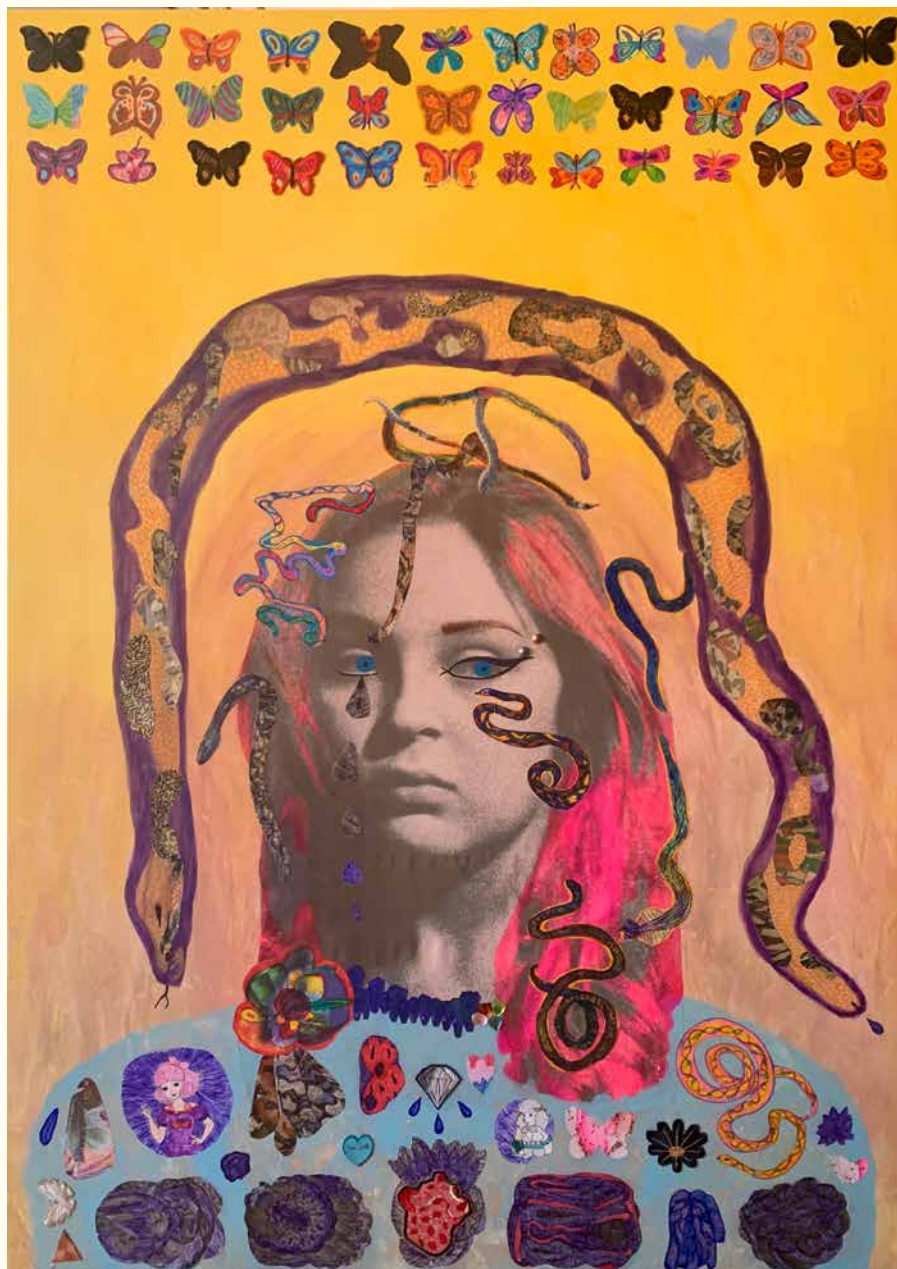
MZ: Choć w przypadku naszej rodziny nikt z własnej woli tutaj nie przyjechał...

MK: Ty i ja przyjechaliśmy z własnej woli. Ale to, że się jakoś w tym jednoczymy, też nie wynika z tego, że wszyscy tego chcą, tylko z samej natury zdarzenia.

MZ: Może dopiero, kiedy czujemy, że jesteśmy razem, mamy szansę poczuć, że chcemy być razem?

Nawet w trakcie naszej rozmowy wytworzył się jakiś rodzaj bliskości... Myślę, że w rodzinie, w której nikt ze sobą nie rozmawia, naszej nastoletniej bohaterce musiało bardzo tego brakować.

WSZYSTKIE ROZMOWY ODBYŁY SIĘ W POŁOWIE STYCZNIA 2024 ROKU.



Obecność innych daje szansę

Nasza obecność również ma znaczenie. Będąc częścią widowni, świadkujemy historii, w której odpowiedzialność za komunikację staje się wspólnym zadaniem – także poza sceną.

Zanim dowiemy się, co spowodowało, że sceniczna rodzina spotyka się razem, poznajemy jej problemy: w wyrażaniu siebie, rozpoznawaniu i nazywaniu uczuć, w prowadzeniu rozmowy, która dawałaby akceptację i wsparcie. Niezaspokojenie potrzeb emocjonalnych skutkuje pogłębiającym się dystansem, który przez jakiś czas może nawet dawać pozorny spokój, ale relacje przesycone brakiem wzajemnego zrozumienia i tak wiążą członków_inie rodziny ze sobą.

Mimo nierozwiązanych problemów z przeszłości, w kryzysowej sytuacji rodzina chce być razem – okazuje się, że wszyscy potrzebują wzajemnie swojej obecności. Potrzebują nadziei na to, że problemy da się przezwyciężyć: że uda im się wyrazić siebie, uzyskać akceptację, zostać zrozumianym_ą. Mimo, że nie potrafią dać sobie wsparcia, a troskę okazują nieporadnie – w kryzysowym momencie decydują się być razem.

Oglądając spektakl wiele osób bezbłędnie rozpozna, jak raniące są słowa, które mówią do siebie członkowie_inie rodziny. Patrząc z boku często łatwiej jest dostrzec, gdzie przekroczona została granica. Kiedy jest się zaangażowanym_ą w proces komunikacji utrwalanej w wieloletnich schematach, może nie być to już takie proste. Zwłaszcza gdy komunikaty typu „Od zawsze tak rozmawiamy” są potęgowane przez wypowiedzi w rodzaju „Nie wiem, jak inaczej rozmawiać”.

W tym, jak dawać wsparcie, może nam pomóc ZASADA 4 x Z.

ZAUWAŻ

Pierwsze Z (ZAUWAŻ) to wypowiedź, która odnosi się do faktów. Jeśli widzisz niepokojące zachowania lub stany osoby ze swojego otoczenia, powiedz o tym wprost. Czekanie na to, aż ktoś sam się otworzy, może doprowadzić do kumulacji problemów, spotęgowania samotności i pojawienia się myśli, że: „Jeśli coś bym dla niego_j znaczył_a, zwróciłby_aby uwagę na to, jak się czuję”. Jedna z postaci spektaklu chcąc wyrazić wsparcie i troskę pyta:

„Zapomniałaś tabletki? Łyknij sobie coś na uspokojenie”.

Ale mogłaby powiedzieć:

„Widzę twoje cierpienie i martwię się o ciebie”.

„Od dawna starasz się przetrzymać ból i chęć, żebyś wiedziała, że jestem obok ciebie”.

ZAPYTAJ

Drugie Z (ZAPYTAJ) daje nam szansę na zapoznanie się z problemem i okazanie naszego zainteresowania. Można byłoby więc zapytać:

„Wydaje mi się, że od dwóch lat próbujesz ustalić przyczynę tego bólu. Zastanawiam się, czy w twoim życiu ból pojawił się wtedy, czy może wcześniej?”

„Zastanawiam się, jak doświadczanie bólu wpływa na twoje codzienne funkcjonowanie i samopoczucie?”

ZAAKCEPTUJ

Trzecie Z (ZAAKCEPTUJ) to postawa akceptacji, którą okazujemy przyjmując wiedzę o trudnościach, z jakimi mierzy się osoba w kryzysie. Warto pamiętać, że osoby w kryzysie często obwiniają się za własne reakcje emocjonalne i blokady – boją się zarówno tego, że inni_e będą je oceniać, jak i tego, że zostaną one zbagatelizowane.

Akceptację można by okazać mówiąc: „Domyślałem się, że długa walka z bólem wywołuje u ciebie bezradność i zniechęcenie”.

„Wyobrażam sobie, że mierzenie się z cierpieniem męczy cię i przytłacza”.

ZAREAGUJ

I ostatnie Z (ZAREAGUJ). Nie polega ono na poszukiwaniu słów, które przyniosą natychmiastową ulgę. To propozycja podjęcia rozmowy o szukaniu rozwiązań.

„Chciałbym_abym porozmawiać z tobą o specjalistach_tkach, którzy_e mogą okazać się pomocni_e w przezwyciężeniu bólu, który tak bardzo cię męczy”.

Każde z nas inaczej przechodzi proces żałoby. Bywa, że ukrywamy swoje uczucia, okazując zrozumienie wobec sytuacji, w której się znaleźliśmy_aliśmy, a kiedy jesteśmy sami_e, nasze uczucia i tak dochodzą do głosu. Poczucie zmęczenia towarzyszące byciu sam na sam z własnymi przeżyciami jest sygnałem, że pomocne będzie otwarcie się na innych. Być może rozmowa z zaufaną osobą pomoże w uwolnieniu emocji. Wiele osób po stracie bliskich korzysta z profesjonalnego wsparcia. Czasem to rozwiązanie okazuje się najbardziej skuteczne – niektórym z nas łatwiej jest opowiedzieć o swoich przeżyciach komuś, kogo nie znamy i kto nie wie, jak funkcjonujemy na co dzień, a kto w związku z tym nie ma wobec nas żadnych oczekiwań.

Żadne słowa nie ukoją bólu i nie ma prostych odpowiedzi czy wskazówek, które sprawią, że cierpiący_e po śmierci bliskiej osoby odzyskają równowagę. Każda śmierć pozostawia po sobie ogromną pustkę, żal i poczucie krzywdy, które zmieniają nasze poczucie czasu i przestrzeni. W spektaklu Matka i Najstarszy Brat trwają w odrętwieniu – snują się między zebranymi, przebywają z nimi w jednym domu, są jednak zupełnie nieobecni, pogrążeni w szoku i niedowierzaniu.

W tym samym momencie świat nieźnośnie pędzi, nie chce się zatrzymać, żąda aktywności. Niektórym aktywność pomaga. Pozwala nie myśleć i nie czuć. Potrzeba bezpieczeństwa płynąca z poczucia przydatności, sprawczości, z zaangażowania w znane rytuały pozwala odwrócić uwagę, przetrwać, nie mierzyć się z żalem, zagubieniem, wątpliwościami, wyrzutami sumienia. To z tego powodu Średni Brat „daje radę”, to dlatego Babcia przez wiele godzin gotuje obiad, Matka kompulsywnie składa pranie, a Dziadek ogląda telewizję...

Żałoba to proces, a poradzenie sobie z nim wymaga czasu i wsparcia. Nie da się go przyspieszyć, każdy_a przechodzi przez ten niezwykle bolesny okres w swoim tempie. Podejmowanie prób „normalnego” życia, kiedy jest się emocjonalnie rozstrojonym_ą, pogrążonym_ą w myślach i emocjach, jest niemożliwe. Dla osób w żałobie nieoceniona okazuje się obecność innych, pomoc w realizacji codziennych obowiązków czy tzw. załatwianiu spraw. Może to być zrobienie zakupów, przygotowanie posiłku albo telefon do osoby w żałobie bez oczekiwa-

nia, że powinna odezwać się pierwsza. Chodzi o bycie razem. Choćby nasza obecność miała polegać na siedzeniu w ciszy, ocieraniu łez czy wysłuchiwanie litanii pytań, na które nikt nie zna odpowiedzi, pomoże ona w przewyciężeniu poczucia osamotnienia – najbardziej trwałego i dojmującego stanu w przeżywaniu żałoby.

Towarzyszenie osobie w żałobie nie jest łatwym zadaniem. Może ona doświadczać wielu sprzecznych i zmieniających się emocji i stanów, takich jak złość, rezygnacja, smutek, poczucie niesprawiedliwości, bezradności lub winy, żal i chęć zaprzeczenia. Jeśli dojdzie do nagromadzenia emocji, będą one poszukiwały ujścia. To naturalny proces. Nieumiejętność dzielenia się z innymi tym, co przeżywamy, sprawia, że smutek, tęsknota i poczucie samotności kumulują się i potrzebują uwolnienia, np. przez łzy. Płacz jest znakiem, że nasza zdolność utrzymywania w sobie tego, co przeżywamy, została wyczerpana. Otwarte dzielenie się naszymi uczuciami z osobami, którym ufamy, może pomóc w uwolnieniu nieprzyjemnych emocji i przynieść ulgę. Obecność innych daje szansę na to, by zostać wysłuchanym_ą.

LUCYNA KICIŃSKA

Certyfikowana suicydolożka Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, koordynatorka strefy pomocy serwisu www.zwjr.pl, ekspertka Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, wzmacniania potencjału dzieci i nastolatków, przeciwdziałania przemocy, profilaktyki ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży, zapobiegania autoagresji i samobójstwom.

TR WARSZAWA

DYREKTORKA TEATRU:

Anna Rochowska

ZASTĘPCZYNI DYREKTORKI DS. FINANSOWO-ORGANIZACYJNYCH:

Aleksandra Wiśniewska

ASYSTENTKA DYREKTORKI DS. ORGANIZACJI BIURA:

Joanna Adamiec

KOORDYNATOR ZESPOŁU PROGRAMOWEGO:

Paweł Kulka

SPECJALISTKI DS. DRAMATURGICZNO-LITERACKICH:

Anka Herbut, Justyna Lipko-Konieczna

KURATORKA SEZONU 2023/24:

Anna Smolar

ZESPÓŁ AKTORSKI:

**Jacek Beler, Jan Dravnel, Izabella Dudziak, Dobromir Dymecki,
Monika Frajczyk, Mateusz Górski, Natalia Kalita, Magdalena Kuta,
Lech Łotocki, Rafał Maćkowiak, Maria Maj, Sebastian Pawlak,
Aleksandra Popławska, Tomasz Tyndyk, Justyna Wasilewska,
Adam Woronowicz, Julia Wyszzyńska, Mirosław Zbrojewicz,
Agnieszka Żulewska**

KIEROWNIK ZESPOŁU ARTYSTYCZNEGO:

Paweł Kulka

BRYGADIERKA INSPICJENTÓW_INSPICJENTEK I ASYSTENTÓW_ASYSTENTEK REŻYSERA_REŻYSERKI:

Katarzyna Gawryś

INSPICJENCI_INSPICJENTKI, ASYSTENCI_ASYSTENTKI REŻYSERA_REŻYSERKI:

Wojciech Sobolewski, Piotr Piotrowicz, Monika Tuniewicz

KOORDYNATORKA DZIAŁU EDUKACJI:

Anna Kurelska

SPECJALISTKA DS. DOSTĘPNOŚCI:

Barbara Janczewska, Helena Świegocka

KOORDYNATORKA WOLONTARIATU:

Monika Tuniewicz

WSPÓŁPRACUJĄCE ANIMATORKI:

Marta Bernatowicz

KOORDYNATORKA PROJEKTÓW MIĘDZYNARODOWYCH:

Agata Kończak

KIEROWNICZKA DZIAŁU PLANOWANIA I EKSPLOATACJI:

Małgorzata Mazur

SPECJALISTKA DS. KOORDYNACJI PRACY ARTYSTYCZNEJ:

Dorota Stochmalska

KIEROWNICZKA DZIAŁU ROZWOJU PUBLICZNOŚCI:

Justyna Matyjaśkiewicz

SPECJALISTKA DS. PROMOCJI:

Monika Zielińska

SPECJALISTKA DS. KONTAKTU Z MEDIAMI:

Eliza Łukomska

ZASTĘPCA KIEROWNIKA DS. SPRZEDAŻY:

Bartłomiej Wlazło

SPECJALISTKI DS. SPRZEDAŻY I MARKETINGU:

Magdalena Figura, Monika Pizło

KIEROWNICZKA DZIAŁU PRAW AUTORSKICH I ARCHIWUM / SPECJALISTKA DS. PRAW AUTORSKICH:

Lawinia Klechowska

ARCHIWISTA:

Waldemar Michałowski

GŁÓWNA KSIĘGOWA:

Barbara Ogiełło

ZASTĘPCZYNI GŁÓWNEJ KSIĘGOWEJ:

Ewelina Okła

STARSZA KSIĘGOWA DS. FINANSOWO-KSIĘGOWYCH:

Bożena Tomaszewska

STARSZA SPECJALISTKA DS. FINANSOWO-KSIĘGOWYCH:

Aleksandra Truszkowska

STARSZA SPECJALISTKA DS. PŁAC:

Elżbieta Szymanik

SPECJALISTKA DS. FINANSOWO-KSIĘGOWYCH:

Katarzyna Szulawa

SPECJALISTKA DS. KSIĘGOWOŚCI:

Klaudia Tkaczyk

STARSZY SPECJALISTA DS. ŚRODKÓW TRWAŁYCH:

Piotr Wiśniewski

KIEROWNICZKA DZIAŁU ADMINISTRACJI:

Joanna Marszałek

STARSZY SPECJALISTA DS. ADMINISTRACJI:

Piotr Wiśniewski

SPECJALISTA DS. ADMINISTRACJI / RECEPCJONISTA:

Marek Kwiatkowski

ELEKTRYK/KONSERWATOR / ZAOPATRZENIOWIEC:

Paweł Śmigieński

SAMODZIELNE STANOWISKO DS. KADR I ZARZĄDZANIA ZASOBAMI LUDZKIMI:

Anna Gąsiorek

KIEROWNICZKA DZIAŁU PRODUKCJI:

Małgorzata Cichulska

ZASTĘPCZYNI KIEROWNICZKI DZIAŁU PRODUKCJI:

Magda Igzielska

PRODUCENTKA:

Aleksandra Szklarczyk

SPECJALISTKA DS. ADMINISTRACYJNO-FINANSOWYCH:

Urszula Musiał-Kozłowska

KIEROWNIK DZIAŁU TECHNICZNEGO:

Michał Golas

ZASTĘPCA KIEROWNIKA DZIAŁU TECHNICZNEGO:

Andrii Pogorielov

GŁÓWNY SPECJALISTA / KONSULTANT DS. REŻYSERII I REALIZACJI DŹWIĘKU:

Piotr Domiński

BRYGADIER REALIZATORÓW ŚWIATŁA:

Kacper Stykowski

REALIZATORZY ŚWIATŁA:

Jędrzej Jęćkowski, Konrad Kajak, Daniel Sanjuan Ciepiewski

BRYGADIER REALIZATORÓW DŹWIĘKU:

Jakub Sapka

REALIZATORZY DŹWIĘKU:

Miłosz Pawłowski, Jerzy Szelewicz, Andrii Pogorielov

BRYGADIER REALIZATORÓW WIDEO:

Łukasz Karzewski

REALIZATORZY WIDEO:

Maciej Kaszyński

BRYGADIER BRYGADY SCENY:

Łukasz Winkowski

ZASTĘPCA BRYGADIERA BRYGADY SCENY:

Mariusz Basiak

MONTAŻYŚCI SCENY / REKWIZYTORZY:

Piotr Gromek, Paweł Iwaniuk, Marcin Puancki, Tomasz Trojanowski

BRYGADIERKA GARDEROBIANYCH I CHARAKTERYZATOREK/CHARAKTERYZATORKA:

Dominika Zatońska-Mosior

GARDEROBIANE:

Elżbieta Kołtonowicz, Teresa Rutkowska

CHARAKTERYZATORKA:

Milena Jura

STOLARZ:

Tadeusz Tomaszewski

ŚLUSARZ:

Tomasz Ciężarek

KOORDYNATOR ZESPOŁU DS. MULTIMEDIÓW:

Łukasz Karzewski

SPECJALISTA DS. MULTIMEDIÓW:

Marcin Metelski

PEŁNOMOCNICZKA DYREKTORKI DS. INWESTYCJI TR WARSZAWA NA PL. DEFILAD:

Anna Klammer

KIEROWNIK PROJEKTU:

Cezary Piątek

SPECJALISTKI DS. FINANSOWYCH INWESTYCJI:

Weronika Małek, Justyna Mirkowska

SPECJALISTKA DS. ADMINISTRACJI INWESTYCJI:

Agnieszka Bardadin

KOORDYNATORKA ZESPOŁU KOMUNIKACJI INWESTYCJI I PR:

Kaja Stępkowska

KOORDYNATORZY_KOORDYNATORKI ZESPOŁU BILETERSKEGO:

Maciej Przygoda, Jagoda Nowakowska, Kamila Raüber

BILETERZY_BILETERKI:

**Helena Bellon, Ignacy Dudziuk, Pola Grudziecka, Lena Grudziecka,
Bartłomiej Kruk, Piotr Oleksiak, Anna Rościszewska, Feliks Szostek,
Mikołaj Szlubowski, Kornelia Tsiomo, Julia Urbańska, Bernard Wnuk**

PROJEKTANT GRAFICZNY:

Grzegorz Laszuk

OBSŁUGA PRAWNA:

Mateusz Małek, Konrad WYROBEK



trwarszawa.pl
Marszałkowska 8, Warszawa



instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy

Partner



Partner spektaklu



Patronat medialny



zwierciadło



