

# PANTO ZIN



Wszystko GRA



# CHODŹ NA SŁÓWKO

## O TYM SIĘ NIE MÓWI

Nie mówi się o depresji, wypaleniu zawodowym i permanentnym zmęczeniu wśród pracowników kultury. O tym się nie mówi, ponieważ na tym stoją instytucje kultury: na pracy ponad siły, na zapale, na ideałach młodości. Pogarszająca się kondycja psychiczna pracowników kultury jest tematem nieistniejącym, a na pewno pomijanym.

Przeglądając ogłoszenia o pracę, w 90% publikacji pojawia się informacja, że od przyszłego pracownika wymagana jest kreatywność i odporność na stres. I to jest chyba clue pracy w kulturze: obowiązki wykraczające poza pracę na jednym etacie, nadgodziny, presja czasu, do tego zarobki na poziomie najniższej krajowej.

Pracownicy instytucji kultury są przepracowani, zmęczeni, wypaleni zawodowo. Konsekwencje pracy w kulturze ponoszą również rodziny: muszą dostosować się do nieregularnych godzin pracy, pracy wieczorami, w weekendy, po godzinach.

2 W działach kreatywno-merytorycznych instytucji kultury, tj. promocji, marketingu, edukacji, produkcji pracują głównie kobiety. Najczęściej to właśnie one godzą się na niższe pensje, a pasja, która staje się pracą, szybko powoduje frustrację. Mówi się: „rób, to co lubisz, a nie przepracujesz ani jednego dnia”. Ten, kto to wymyślił, na pewno nie znał specyfiki pracy w instytucji kultury.

Ważnym pytaniem, jakie stoi przed każdym zarządzającym instytucją kultury, jest na pewno to, jak zadbać o dobrostan pracowników, jak ich wesprzeć w pracy? Kolejnym pytaniem będzie: jak zadbać o osoby zarządzające, którymi nie opiekuje się nikt.

**Agnieszka Charkot**

Kampania społeczna „Wszystko gra” została zainicjowana przez STUDIO teatrgaleria, Fundację Off School, Fundację Można Zwariować i firmę szkoleniową Nowe Motywacje; wystartowała 23 lutego 2023 w Światowy Dzień Walki z Depresją. Celem tej kampanii jest zachęcenie Polek i Polaków do korzystania z oferty kulturalnej jako remedium na pogarszającą się kondycję psychiczną społeczeństwa.

*Wszystko gra?*

Monika Kuczyńska-Kozerska



→ Dlaczego, gdy dzieci nie chcą iść do dentysty straszy się je „uważaj, bo będziesz mieć próchnicę jak u fortepiana!”?

# WSZYSTKO GRA?

Wybraliśmy to krótkie pytanie jako hasło naszej kampanii społecznej, ponieważ wierzymy, że kultura, w której uczestniczy się na żywo ma ogromny potencjał poprawy dobrostanu psychicznego jej odbiorców. Celem naszej kampanii jest zachęcenie mieszkańców i mieszkanki Polski do korzystania z oferty kulturalnej jako remedium na pogarszającą się kondycję psychiczną społeczeństwa. Chcemy zmienić stereotyp mówiący, o tym że kultura jest rozrywką elitarną i aktywnością hobbystyczną – zamierzamy pokazać, że powinna być traktowana jako istotny czynnik poprawy stanu zdrowia psychicznego.

Informacje na temat pogarszającej się kondycji psychicznej są niepokojące. Dane prezentowane przez ZUS, podczas październikowej konferencji Europejskie Forum Nowych Idei pokazują, że wzrost absencji wynikających ze złej kondycji psychicznej przyrasta w ostatnich trzech latach o 25% rocznie. Wszyscy dobrze zdajemy sobie sprawę z części przyczyn takiej sytuacji, które nie znikają z nagłówków gazet i portali. Ale czy wiemy jak temu zaradzić?

4

Raport zlecony przez brytyjski rząd w 2020 roku, miał odpowiedzieć na pytanie: „Jakie są dowody na rolę sztuki w poprawie zdrowia oraz dobrostanu psychicznego?”. Grupa badaczy zgromadziła dotychczasową wiedzę na temat związku odbioru sztuki i uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych z profilaktyką zdrowia psychicznego. Wyniki dowodzą wyjątkowo pozytywnego działania na spójność społeczną, zapobieganie depresji i alienacji. Udział w kulturze opóźnia spadek sprawności poznawczej u osób starszych, wspiera rozwój poznawczy u dzieci, nastolatków oraz reguluje emocje i polepsza relacje interpersonalne u młodych dorosłych. Sztuka zwiększa satysfakcję z życia i – chociaż nie jest bezpośrednim sposobem na rozwiązanie wszystkich problemów – wzmacnia człowieka, daje mu narzędzia do lepszego rozpoznawania rzeczywistości i otwiera na nowe i inne doświadczenia.

Kampanią „Wszystko gra?” chcemy podnieść świadomość społeczną w tym zakresie.

Dołącz do nas! [www.wszystkogra.org](http://www.wszystkogra.org)

Organizatorzy kampanii:  
STUDIO teatrgaleria, Fundacja OFF School, Fundacja Można Zwariować,  
Firma szkoleniowa Nowe Motywacje

→ Dlaczego flet poprzeczny, mimo swej wrodzonej prostocie i braku krzywizn, nie jest fletem prostym?

→ Dlaczego obój zakochał się na zabój w rożku d'amore?



*jeśli się zmęczysz, naucz się  
odpoczywać, nie rezygnować*

Kryzysowy telefon zaufania: 116 123  
Pierwsza pomoc psychologiczna: 22 425 98 48  
Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01

Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (24/7): 800 70 2222  
Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich: 0 800 108 108  
Centrum Praw Kobiet: 600 070 717

→ Dlaczego rożek angielski (niezłe ziółko!) nie jest spokrewniony ani z pierożkiem, ani z zielem angielskim??

Emocja  
Aleksandra Kranc



→ Dlaczego rozek angielski (niezłe ziółko!) nie jest spokrewniony ani z pierożkiem, ani z zielem angielskim??

6

finally



Finally  
Grzegorz Myćka

Paulina Zielińska  
*Wszystko ok*

Small talk to klątwa naszych czasów

bo niby jak  
przekazać siebie komuś  
wcisnąć się  
pomiędzy ceny mieszkań  
a prognozę pogody

nie umiemy już mówić  
więc gadamy

słowo zeszło na psy  
dogorywa  
gniecione obrazem

sami wznieśliśmy wielki gmach  
teatru zwanego życiem  
cóż robić?  
grać

co tam?  
dobrze  
a tam?

wszystko ok gniecenie w klatce  
wszystko ok drżące ciało  
wszystko ok czy tylko mnie się dostało?  
wszystko ok  
wszystko gra  
poza tym  
że nie gra nic

u mnie?  
też dobrze

→ Dlaczego fagot nie odgrywa swej roli w orkiestrze wojskowej jako bazuka?



# O POTRZEBIE I WARTOŚCI DOTYKU – W OPARCIU O WŁASNE DOSWIADCZENIA

Fragment dyplomowej pracy licencjackiej (UAP, 2017)

## ZACHOWANIA HAPTYCZNE W STOSUNKU DO ANOREKSJI

Wybrany wątek autobiograficzny wynika z jego powiązań ze zmysłami. W anoreksji zmysł czucia jest znacznie wrażliwszy, aniżeli u osób zdrowych. W związku z intensywniejszym przeżywaniem, chory obserwuje swoją sylwetkę nie tylko dzięki zmysłowi wzroku. Osoba cierpiąca na jadłowstręt wzrokowo obserwuje swe ciało, natomiast w doznawaniu bodźców, dotyk jest tu znacznie istotniejszy, a jego intensywność wytycza sama osoba. Poznanie własnej fizjonomii dokonuje się na gruncie polisensorycznym. Reakcja wynika z samodoświadczalności, a pobudzenie organizmu w wyniku stymulacji dotykowej podlega nieustannej intensyfikacji. Czynny charakter dotyku wzmacnia zakres uwagi, co za tym idzie odbiór rzeczywistości świata.

Chory doprowadza swoje ciało do skrajnego wyczerpania, nawet jeśli jest świadomy zagrożenia zdrowia i życia. Nie spożywa posiłków lub jego bilans kaloryczny jest zaniżony względem dużej aktywności fizycznej. Choremu wydaje się, określając kolokwialnie, że obrasta w tłuszcz. Nawet jeśli nie ma to miejsca, panicznie obawia się takiego stanu rzeczy, sprawdza to ważąc się; (...) dokonuje kontroli, oplatając dłońmi obwód ud, talii, rąk. Inne partie ciała są także poddawane sprawdzaniu, jednak w mniejszym stopniu niż wyżej wymienione.

Namacalna obserwacja ciała staje się codziennością i prowadzi do zachowań obsesyjnych. Fobia ta, wynika z chęci kontroli własnego życia, wzbudzając w cierpiącym na anoreksję szereg różnorodnych emocji, począwszy od satysfakcji, szczęścia, po rozdrażnienie i smutek. Anoreksja i zaburzenia odżywiania wyniszczają ciało i psychikę chorego, jak i rujną relacje z otoczeniem. Dlatego warto jednoznacznie precyzować problem, bez określania, że to temat tabu. Mimo upływu czasu afekty taktylne pozostają zakodowane w pamięci, jak i w cielesnych reakcjach, czego przykładem jest niniejsza praca i powstała rzeźba, która urzeczywistnia dawne zdarzenia.

**Kaja Goździewicz**



→ Dlaczego człowiek grający na saksofonie nie jest saksoholikiem tylko muzykiem?

→ Dlaczego nikt nie trąbi na trąbkę, gdy ta leży środkiem jezdni????????

**Świadomie**

Kaja Goździewicz

żywica, 185 cm x 48 cm x 42 cm, 2017



# KUBEUS - MUZA TO MÓJ ZRYW



← POSŁUCHAJ!

Muza to mój zryw, muza to fun  
By spełniać marzenia  
Nie ważny jest wiek  
Dycha na karku  
Nie skreśla to mnie  
By tworzyć i marzyć i robić co chcę



→ Dlaczego róg jest wrogo nastawiony do nosorożców?



→ Dlaczego w tubie nie ma ani krzty... kleju?

Wykonawca: Kuba Mrozek (Kubeus)

Beat: Wixti Wixti

Realizacja nagrania, produkcja, mix i mastering: Łukasz Migdalski

Tekst: Kubeus, Marzena Banasiak-Mrozek

Grafika: Piotr Banasiak

Wideo: Motion Pikczer

→ Dlaczego puzon wysuwa się do przodu, bije i popycha innych?

→ Dlaczego cymbały są głupie?



# MUSI ISTNIEĆ TAKI TEATR

Rozmowa z Agnieszką Bresler,  
założycielką  
Kolektywu Kobietostan.

**Wszystkie spektakle, które zrobiłaś, posiadają w swojej strukturze refleksje osób, które brały udział w samym spektaklu lub w jakimś etapie tworzenia go?**

Właściwie tak. Wyobrażam sobie, że w idealnym świecie, jak robi się spektakl, to temu zawsze towarzyszy jakaś autorefleksja. Kiedy robi się teatr społeczny i na scenę wchodzi człowiek, który nie jest aktorem, to niejako natychmiast otwiera się drzwi do refleksji, samorozwoju i współtworzenia.

Nie jestem wykształconą reżyserką i bardziej niż narzędzia pracy z aktorem, mam narzędzia pracy z człowiekiem. Nie boję się w tym procesie szukać i błędzić, ale też zapraszać do tego szukania osoby, które są ze mną w tej podróży.

Udowadniamy tym, że teatr jest przestrzenią spotkania dla każdego.

**Zaczynacie z taką grupą tworzyć jakąś bezpieczną społeczność. Nie boisz się historii, które są Ci powierzane? Bo nigdy nie wiesz, jak bardzo ten proces może być silny dla kogoś.**

Myślę, że to, o czym mówisz, jest, dlatego nigdy nie pracuję sama. Jeżeli pracuję w takich środowiskach jak zakłady karne, to staram się mieć wsparcie ze strony placówki. W przeszłości jak pracowałam z osobami z niepełnosprawnością, czy z osobami z doświadczeniem choroby psychicznej, to towarzyszyły nam w tych procesach psycholożki i psychologowie, więc zawsze miałam takie poczucie, że mogę się poradzić. Wydaję mi się, że z każdym procesem jestem mądrzejsza i bardziej świadoma tego z jak delikatną materią mam do czynienia.

Prowadząc warsztaty, zaznaczam, że ten proces nie jest z założenia terapią grupową, ponieważ ja nie mam narzędzi do tego. Terapia, czy jakaś autorefleksja a czasem bardzo głębokie procesy to coś, co jest wypadkową i wydarza się na drugim poziomie.

**Czy zakładając tę metaforyczną maskę na scenie, stajemy się tak naprawdę sobą? Myślisz, że to jest w tym takie neçące?**

Tak naprawdę wszyscy mamy bardzo wiele niewypowiedzianych historii, albo nawet słów, czy zdań. Jeżeli decydujemy się na wejście w proces teatralny, to często właśnie dlatego, że mamy nadzieję, że teatr nam pozwoli nie założyć maskę, tylko ją zdjąć. Znaleźć w sobie jakąś taką nową siłę, którą daje nam ta inna sytuacja tego, że znajdujemy się na scenie, że jest widz po drugiej stronie i nie wiemy, gdzie tak naprawdę kończy się teatr, a gdzie zaczyna się życie.

To dla mnie jest magia teatru i mam takie poczucie, że teatr jest przestrzenią dla wszystkich. Teatr tym metaforycznym światłem i metaforycznym mikrofonem pojemnościowym, który zbiera nasz głos i może ponieść dalej w świat, pozwala nam się przeobrazić na chwilę. Wyjść z kokonu i stać się motylem. To jest taki wewnętrzny proces samorozwoju, który może potem trwać.

→ Dlaczego o bębnach jest głośno w filharmonii, a nie słychać o nich w radiu i telewizji?



Ofelia  
fot. Justyna Żądło

**Często trudno udźwignąć swoje emocje, pojawia się płacz. To coś niedopuszczalnego w teatrze profesjonalnym, a tutaj się wydarza i myślę, że dobrze, że się wydarza.**

Dla mnie to stąpanie po bardzo cienkiej linii. Z jednej strony bardzo mi zależy na tym, żeby te spektakle były wysokiej jakości artystycznej. Żeby nie były spektaklami, podczas których widz myśli o tym, że ogląda spektakl amatorski. Chcę, żeby ten teatr go tak samo pochłonał, jak pochłania go profesjonalny spektakl, który idzie zobaczyć.

Pamiętam, jak kiedyś w więzieniu miałam już gotowy spektakl *Wiera Gra* i jedna z kobiet, która w nim grała, wyszła na wolność. Ona miała taki dryg aktorski, więc miała bardzo dobrze opracowane swoje sceny. W zastępstwie przysłała mi taką kobietę, która bardzo słabo czytała. Jak dostała scenariusz, to kompletnie nie była w stanie tego odtworzyć, bo była zupełnie inną osobą. To jest bardzo ciekawe w teatrze społecznym, że musisz to zrobić na ten krój, pod te konkretne osoby, które na tej scenie są. Musisz dostosować spektakl. Zrobiłam drugą wersję tego spektaklu, w której wszystkie aktorki przez kilka pierwszych scen walczą ze scenariuszem, z tym że źle im wychodzi czytanie tego scenariusza, że nie potrafią wejść w te role. W pewnym momencie to się rozkręca. Pojawiają się światła i zaczyna się tworzyć przestrzeń tego teatru, aż dochodzą do takiej sceny, w której jedna z nich miała prawdziwy lot aktorski, którego niejedynemu aktor moim zdaniem nie umie zrobić na scenie. I widzę, z tego poczucia, że ogląda, jak one się męczą, w pewnym momencie jest porażony tym, że one się przeobraziły na jego oczach w pełnowymiarowe aktorki. Uważam, że ten drugi spektakl był lepszy od tego pierwszego, bo ta trudność, którą ze sobą przyniosła ta nowa dziewczyna, pozwoliła nam znaleźć nową drogę.

To jest fascynujące dla mnie, że trudność w takim teatrze zawsze oznacza, najpierw rozpacz, a później jakieś nowe drzwi, które się otwierają.

→ Dlaczego kotły stoją na scenie, a nie w kotłowni?



**I to działa jak domino. Dzięki temu, że widz czuje tę prawdę, to też ten aktor-amator, widząc, że to kogoś poruszyło, dostaje skrzydeł. To jest proces, który się cały czas nakręca.**

Który powoduje, że taki spektakl jak *Ofelie* dalej gramy, mimo że już dawno powinniśmy przestać, bo po każdym spektaklu pojawia się ktoś, kto mówi, jakie to było dla niego ważne. To nam daje takie poczucie, że warto jest, nadal na tę scenę wychodzić, że jest jeszcze tak wiele osób, które chciałyby, czy powinny tego wysłuchać, przejrzeć się w tym i odnaleźć. W kontekście więzienia dochodzi do tego aspekt zrzucenia z siebie piętna społecznego i przeobrażenia się na tej scenie w pełnowartościowego człowieka. Bycie na scenie człowiekiem, aktorem, a nie więźniarką, czy więźniem, osadzoną, czy osadzonym. Chyba dlatego to więzienie mnie tak trzyma. Ci ludzie mają bardzo mało możliwości zdjęcia z siebie tego jednego szablonu społecznego, który jest na nich nałożony, albo który sami na siebie nałożyli. A teatr daje im możliwość bycia dumnym z samych siebie, odnalezienia jakiejś satysfakcji i przywracania godności, którą to miejsce bardzo odbiera.

**Myślę, że obcowanie ze sztuką stanowi bardzo ważny element. Ludzie w więzieniu mają ograniczony dostęp do kultury, więc pewnie często Twoje zajęcia, to ich pierwsze zetknięcie z teatrem.**

Ostatnio na naszym spektaklu *Chłopaki, prawo głosu* była dziewczyna, która wyszła już na wolność. Przyszła na spektakl ze swoją mamą i córką, które były pierwszy raz w życiu w teatrze. Byłam przeszczęśliwa i tak bardzo dumna z tego, że ten teatr zasiał w niej na tyle ważne ziarno, że chciała się nim podzielić dalej. Po spektaklu ze mną rozmawiały i były bardzo wzruszone. Takie chwile sprawiają, że jeszcze mocniej wierzę w robienie takiego właśnie teatru.

**To nie jest więc tak, że grupa się spotyka, robi spektakl i tyle. Tam się wydarza dużo ważnych procesów, które trwają i są podawane dalej.**

Teatr pozwala tym ludziom odkryć nowe potencjały i znaleźć w sobie mocniejszy głos na to, żeby coś zmienić. Nie wiem, w jakim stopniu to jest zasługą teatru, ale jestem bardzo poruszona i dumna z tego, że kobiety, które spotkałam w więzieniu i z którymi w znakomitej większości mam kontakt, nie trafiły z powrotem do więzienia. Nie wiem, czy zrobił to teatr, ale wydaję mi się, że ta odwaga, którą w sobie odnalazły w ramach tego procesu, im pomogła. Teatr ma w sobie taką siłę, że człowieka, który nigdy nie był w teatrze, potrafi poruszyć. Nawet jeśli on nie zrozumie w całości spektaklu, nie wyłapie wszystkich ukrytych tam kluczy i niuansów, ale uwierzy i zatraci się na moment w tym, to otwiera to drogę do nowej refleksji. Myślę, że wiele ludzi, którzy nie mieli w swoim życiu kontaktu ze sztuką, mogą zaniedbać w sobie wrażliwość i nie pielęgnować jej. A dla mnie to jest istota naszego człowieczeństwa. Wydaję mi się, że teatr społeczny jest przystępny, ponieważ opiera się na takiej prawdzie, która jest bardziej zrozumiała.

**Przystępny. Ale to dobrze.**

Ja też myślę, że to dobrze. Jest taka potrzeba. Ja czasem sama idę do teatru i długo się nad tym zastanawiam, co zobaczyłam. Nie zawsze wiem, jak mam to zrozumieć. Przypominam sobie tych ludzi w więzieniu, którzy nigdy nie byli w teatrze i nie wyobrażam sobie zabrać ich na taki spektakl. Bałabym się, że się zniechęcą, bo się takiego teatru zlekną.

→ Dlaczego skrzypce nie skrzypią na mrozie?

Wspaniale byłoby robić takie spektakle, które są na tyle wielopoziomowe, że nie kategoryzują ludzi. Możesz wziąć na ten spektakl babcię, albo córkę i każdy znajdzie tam poziom prawdy, który do niego dotrze. Bardzo bym chciała robić taki teatr.

**Teatr, zwłaszcza społeczny, potrzebuje spotkania, jak żadna inna sztuka i dlatego to się ciągle napędza.**

Słowo „spotkanie” jest dla mnie definicją takiego teatru. Wiersz, który napiszę, mogę schować do szuflady, a on i tak jest skończonym dziełem. Obraz tak samo, bo mogę go nigdy nikomu nie pokazać. A teatr się nie kończy, nie domyka na poziomie prób. Do ukończenia tego procesu, potrzebuję spotkania z drugim człowiekiem. Dopiero wtedy on kończy swój akt stworzenia. Dlatego teatr jest robiony najbardziej dla drugiego człowieka. On się tworzy dopiero w momencie, kiedy widz siedzi naprzeciwko.

**Ciekawe jest to, że ten dialog nigdy się nie domyka. Zawsze jest w nim miejsce, żeby jeszcze coś powiedzieć, coś zobaczyć.**

Tym materiałem, którym się dzielimy, jesteśmy my — nasze ciało, nasz głos, nasza emocja. Nie masz tam płótna, pióra, nawet instrumentu w ręce, tylko jest rzeczywiście człowiek, który jest inny każdego dnia, zwłaszcza w teatrze społecznym. Teatr ze wszystkich sztuk ma największą siłę dążenia do zmiany społecznej, bo prowadzi do rzeczywistych spotkań, które jakąś zmianę mogą wdrażać. Więc ma też największą odpowiedzialność, żeby z tego korzystać. Musi istnieć taki teatr, który jest przestrzenią spotkania, który jest tubą do nagłaśniania, bo wiemy, że on działa.

**Teatr społeczny napotyka wiele przeszkód, ale temu teatrowi daje to ogromną siłę, bo cementuje grupę.**

Zawsze jest tam miejsce na coś nowego. Tego nie ma teatr zawodowy. Zawsze nie mogłam tego zrozumieć, że spektakl jest czymś, co się zamyka, kończy i potem się go odtwarza. Tak się buduje spektakle, żeby one były zamkniętymi formami, a teatr społeczny nigdy nie może być zamkniętą formą i to też stanowi jego siłę. Zwłaszcza jeżeli mówimy o poszukiwaniu prawdy. Tam jest cały czas potrzebne wznawienie i zmiana. Jest cały czas potrzebna odpowiedź na to, co się wydarza w grupie, co tę grupę cementuje. Dzięki temu też ten spektakl jest cały czas żywy i świeży.

**I tam cały czas jest gotowość na te zmiany.**

Najważniejsze jest to, że mamy do opowiedzenia historię i że wiemy, jaką mamy siłę. W *Marii K* była taka starsza kobieta, która nie mogła nauczyć się tekstu. Więc jej sceniczne towarzyszki podzieliły się jej tekstem i nauczyły się go. Ustaliły, co zrobią na tej scenie i jak jej pomogą w razie potrzeby. Powiedziały, że one bez niej nie grają i ona jedzie z nimi.

**Mam wrażenie, że celem w teatrze społecznym wcale nie jest spektakl, bo to, co wydarza się pomiędzy, wydaje się o wiele ważniejsze.**

Teraz miałyśmy taki pierwszy pokaz jeszcze niepełnego spektaklu z dziewczynami w więzieniu. Większość z nich była pierwszy raz na scenie. Już któryś raz obserwuję, jak buduje się taki

→ Dlaczego futerałem altówki nie jest aktówka?



lęk i strach przed tym, że sobie nie damy rady. Wtedy powtarzam, że widz nie wie, jak ma być. Dopóki jesteśmy tam razem i szukamy rozwiązań, to często te błędy, które się zdarzają, są najbardziej wartościowe dla widza. Dostały owacje na stojąco i teraz po prostu mają taki apetyt na to, żeby zrobić pełną produkcję i są pewne tego, że dadzą radę.

**Pamiętam pokaz performatywny „Ofelii”, który widziałam, zanim dołączyłam do zespołu. Byłam zachwycona, choć on nie był dobry. Ciągłe zapomniany był tekst, ustawienie. Sypało się to na moich oczach, ale w tych aktorkach była tak ogromna chęć wypowiedzenia się, że nic ich nie zatrzymało. Oglądanie tych trudności było dla mnie bardzo otwierające i ważne.**

I to jest też taki proces, który zachodzi w widzu. Trochę tak, jak na meczu, zaczynasz kibicować swojej drużynie. Jeżeli wierzysz tym ludziom, którzy się znajdują na scenie i nawet zauważysz jakąś trudność, z którą się borykają, to chcesz, żeby im się udało.

Kiedy robiłam spektakl *Odyseja kosmiczna* z osobami z niepełnosprawnością to podczas jednego z pokazów, dziewczyna postanowiła nie wyjść na scenę, bo się bardzo bała, mimo że graliśmy już któryś raz. Nie wiedziałam, co się dzieje. Kiedy aktorzy wyszli na scenę i zdali sobie sprawę, że jej nie ma, to jeden z nich powiedział: „A teraz pauza! Poczekajcie, ale nigdzie nie idźcie, nigdzie nie idźcie. Poczekajcie!”. Wszyscy myśleli, że to tak ma być, a oni poszli za kulisy wyciągać tę dziewczynę. Byłam cała w stresie. Wyciągnęli ją i zagrali ten spektakl na takich wysokich emocjach, spowodowanych tą sytuacją, że to była po prostu petarda. Piękny to był spektakl, ale co ja tam przeżyłam za tą konsolą, to jest nie do opisanie. Czy ona wyjdzie, czy my teraz przerywamy spektakl? Chciałabym, żeby ten próg trudności, który stawiam przed tymi ludźmi, był wykonalny, ale też, żeby był wyzwaniem, które przed sobą stawiają.

Pamiętam jak, pracując z tymi osobami z niepełnosprawnością, powiedziałam terapeutom, że będzie taka scena, w której wszyscy będą dmuchać balony i będziemy je rozdawać publiczności. Oni popatrzyli na mnie i mówią: „Agnieszka, Nikt z tych ludzi nie umie nadmuchać balona. Ty chyba zwariowałaś”. No i co? I wszyscy dmuchali balony w spektaklu! Pomagali sobie nawzajem, wypuszczali te balony, bo nie zawsze im wychodziło, ale dmuchali i zawsze było kilka nadmuchanych dla publiczności. Taka byłam z nich dumna!

**To dodaje ogromnej wartości, że widzimy nie odegrane, ale faktyczne zmagania na scenie. Widzimy, jak ktoś walczy, żeby się otworzyć i wyrazić. Wtedy często dochodzi do Ciebie, jakie to jest ważne, żeby to puścić.**

I żeby tego wysłuchać.

Rozmawiała: Katarzyna Radomska

→ Dlaczego kontrabas stoi w miejscu zamiast przejść do kontry?



Nadmiar  
Julia Wakula

→ Dlaczego, aby wprawić w drganie - wykonanych z końskiego włosia - strun wiolonczeli, nie mówi się „wio!” tylko macha się ręką (ze smyczkiem)?

→ Czy organy po śmierci przekażą swe organy (innym)?



→ Czy klawesyn jest klawy?



Hot wheels  
Mariia Yakymenko

→ Dlaczego [szybka] ósemka nie jest na „raz dwa”, ale na „raz i”?

→ Na jakim instrumencie gra aktor i skąd wiemy, czy gra czy sobie pogrywa?

### Hormony szczęścia

Za produkcję szczęścia w naszym organizmie odpowiadają aż cztery rodzaje hormonów. Są nimi: serotonina, dopamina, oksytocyna oraz endorfiny. W nadchodzących, jesienno-zimowych dniach i miesiącach jeszcze bardziej będziemy potrzebować pobudzenia poszczególnych hormonów, dlatego prezentujemy subiektywny ranking wyzwalaczy szczęścia.

**Ćwiczenia fizyczne** stymulują neuroprzekaźniki i obniżają poziom stresu. Nic nowego nie odkrywamy, ale wiadomo jak jest z motywacją. Nie trzeba od razu stawać się sportowcem, żeby zadbać o ruch. Zwyczajny spacer po parku dostarcza wielu korzyści dla naszego ciała. Ponadto regularne ćwiczenia zmniejszają poziom kortyzolu – który uwalnia organizm w reakcji na stres, poprawiają funkcje poznawcze, rozwiązywanie problemów czy skuteczniejsze podejmowanie decyzji. Korzyści zdrowotnych jest dużo więcej, więc ruszajmy się, spacerujmy, biegaćmy i uprawiajmy sporty a na pewno nasz organizm odwdzięczy się dobrym nastrojem.

**Relaks** – słuchanie muzyki, czytanie książek, medytacja, wspomnianie przyjemnych chwil z wakacji lub planowanie kolejnego wyjazdu – dla każdego z nas będzie czymś innym i sami najlepiej wiemy, co najbardziej nas relaksuje. Jeżeli jeszcze tego nie odkryliśmy, zastanówmy się nad tym, co spowoduje, że będziemy mogli się na chwilę wyłączyć z naszych codziennych obowiązków.

**Las** – łączy aktywność<sup>?</sup> fizyczną z relaksem. Spacer po lesie to pigułka szczęścia. Wiosną, latem, jesienią czy zimą – nie ma znaczenia. O każdej porze roku dostarczy tyle samo przyjemnych i zdrowotnych bodźców. Od jakiegoś czasu powstaje niezliczona ilość publikacji, książek i artykułów, dotyczących lasoterapii. I nie jest to marketingowy chwyt wynikający z chwilowej mody, ale naukowo poparty fakt. Las wycisza, wpływa zdrowotnie na układ nerwowy, obniża ciśnienie krwi, jonizacja powietrza oczyszcza ze smogu, zapachowe olejki eteryczne zwiększają uczucie komfortu. I co najważniejsze zbliżamy się do natury.

**Światło** – Kiedy nadciągają pochmurne i zimowe dni, automatycznie spada w naszym organizmie serotonina. Jest to spowodowane mniejszą przyswajalnością witaminy D – a jej spadek przyczynia się do pogorszenia naszego zdrowia. Nic nie poradzimy na mniejszą ilość światła w okresie zimowym, ale możemy nadrobić to czymś innym – kolorami. Wprowadźmy do naszych domów cieplejsze kolory i oszukujmy przysadkę mózgową. Wychodźmy częściej na świeże powietrze w pogodne dni. Dobrym substytutem będzie również wyżej wymieniona aktywność fizyczna.

**Miłość** – a jeżeli nie przemówiły do Was powyższe propozycje; macie mało motywacji do ćwiczeń, nie dostrzegacie frajdy w leśnych spacerach i zimowych wieczorach przy lekturze, można się jeszcze oddać cielesnym przyjemnościom. Już sam dotyk i przytulenie jest mocnym zastrzykiem poprawy nastroju, a co dopiero innego rodzaju gimnastyki

Opracowanie: Mariusz Turchan

→ Czy da się zagrać „Pieśni bez słów” Mendelsohna pantomimą?





Wszystko gra?  
Marta Głogowska

→ Czy lekkiem na depresję wszystkich tonacji molowych są ich „zamienniki” - tonacje durowe?

Dźwięki są integralną częścią naszego życia, wpływając na nasze emocje, nastrój i ogólne samopoczucie. Badania naukowe w dziedzinie psychologii, neurologii i akustyki wykazują, że dźwięki mają istotny wpływ na funkcję mózgu oraz stan emocjonalny człowieka.

Słuchanie muzyki powoduje uwalnianie neuroprzekazników, takich jak dopamina, która jest związana z nagrodą i przyjemnością. Podczas gdy melodia lub rytm wpływają na nasze odczucia estetyczne, harmonia i teksty mogą oddziaływać na naszą emocjonalną tożsamość, wzmagając poczucie związku z danym utworem. Badania metodami neuroobrazowania wykazują, że muzyka aktywuje różne obszary mózgu, w tym te związane z przyjemnością (jak jądro półleżące), pamięcią (jak hipokamp), emocjami (jak migdałowate ciało) oraz ruchem (jak kora ruchowa). Te obszary są często ze sobą połączone, co tworzy bogate i złożone doświadczenie emocjonalne. Odpowiednio dobrane dźwięki mają zdolność obniżenia poziomu kortyzolu, co pomaga w redukcji stresu, jednocześnie zwiększając poziom endorfin, co powoduje uczucie euforii i zadowolenia. Znając mechanizmy oddziaływania dźwięków na nasz mózg, możemy świadomie korzystać z różnorodnych dźwięków.

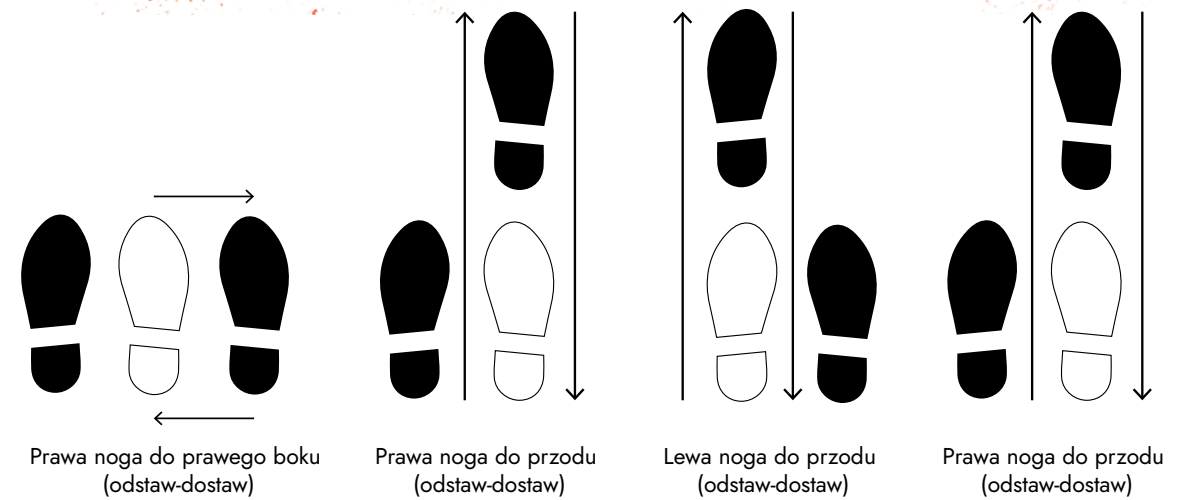
Opracowanie: Sylwia Wanot

→ Czy harmonia ma w sobie harmonię gdy ktoś na niej gra przypadkowe dźwięki?

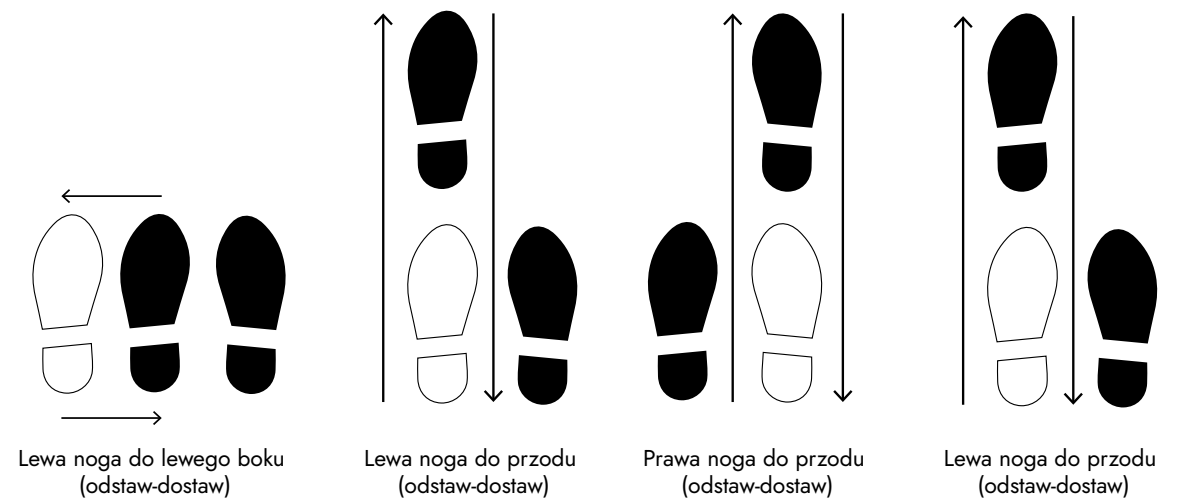


# TAŃCZ! – KROK SALSY

→ Dlaczego nikt nie wie gdzie leżą tam-tamy?



## ZMIANA STRONY



POWTÓRZ!

MASZ TO!

Wszystko gra?  
Monika Litwa

→ Dlaczego to piszę?? Bo lubię. Grać słowami.  
Joanna Józefowicz



# PRO URU SZ A



WROCLAWSKI  
TEATR PANTOMIMY  
IM. HENRYKA TOMASZEWSKIEGO

**SPRAWDŹ**  
[www.pantomima.wroc.pl](http://www.pantomima.wroc.pl)

Wydanie specjalne PantoZiNa powstało w ramach współpracy z kampanią społeczną

**„Wszystko gra?”**

Jeżeli chcesz twórczo ZINterpretować temat kolejnego numeru – prześlij nam zgłoszenie na adres:

[sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl](mailto:sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl)

Więcej info na [www.pantomima.wroc.pl](http://www.pantomima.wroc.pl)

Pytania i odpowiedzi,

ale też kontakt: [sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl](mailto:sylwia.wanot@pantomima.wroc.pl)

PantoZiNa redagują:

**Agnieszka Charkot, Katarzyna Radomska,  
Sylwia Wanot, Mariusz Turchan**

PantoZiNa składa: **Michał Matoszko**

PantoZiNa drukuje: **Green Press Sp. z o.o.**



**DOLNY  
ŚLĄSK**

INSTYTUCJA KULTURY  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO



WROCLAWSKI  
TEATR PANTOMIMY  
IM. HENRYKA TOMASZEWSKIEGO

**greenpress**  
drukarnia



Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY