

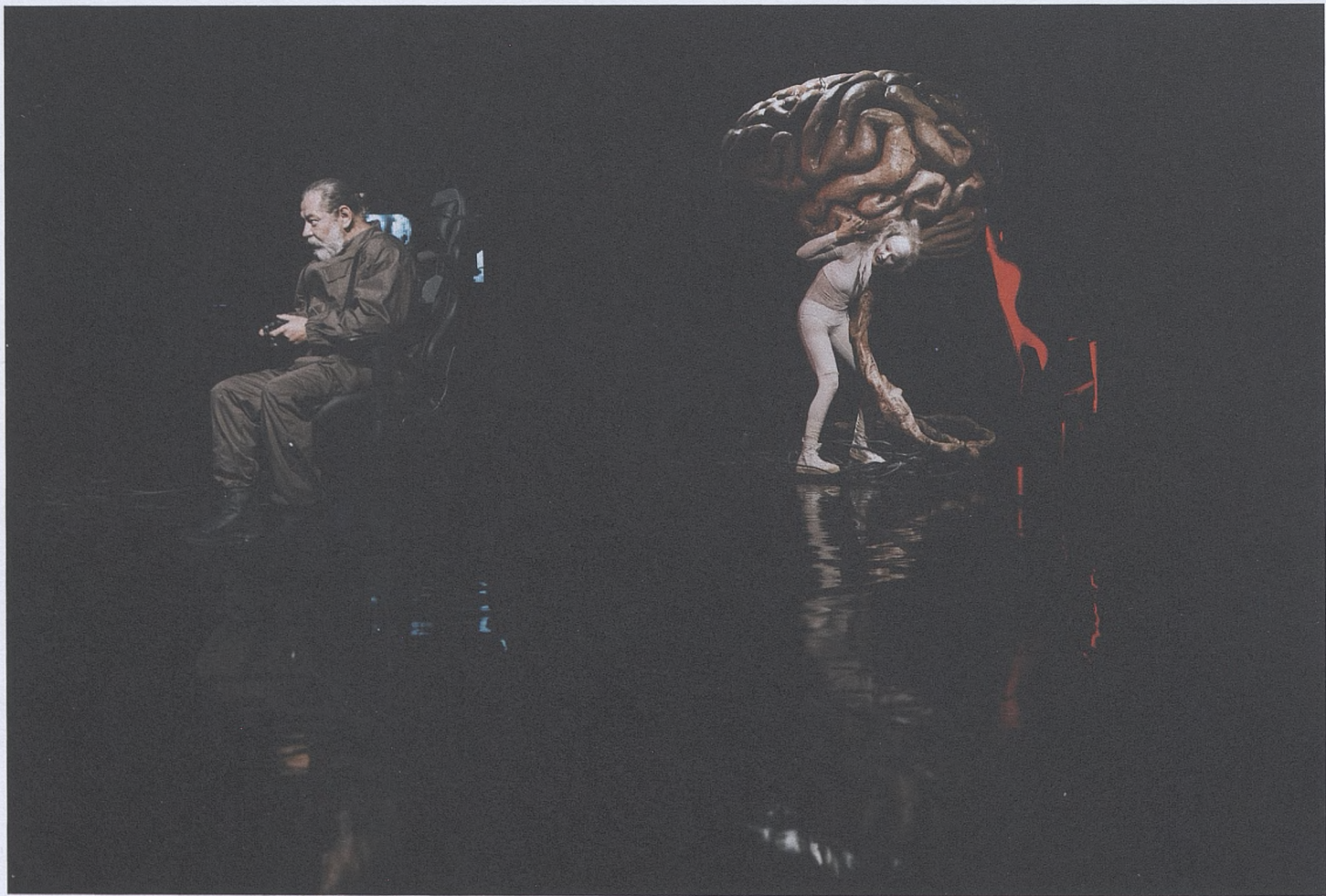
 **Kraków**

**TEATR**  
**LUDOWY** 



**WŁADCZYNI  
MUCH**

**TEATR LUDOWY · INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA**



Fot. Klaudyna Schubert

---

Magda Fertacz

## WŁADCZYNI MUCH

REŻYSERIA:

Konrad Dworakowski

SCENOGRAFIA:

Marika Wojciechowska

REŻYSERIA ŚWIATEŁ:

Konrad Dworakowski, Marika Wojciechowska

MUZYKA:

Piotr Klimek

VIDEO:

Aneta Wawrzóła

ASYSTENT REŻYSERA:

Maciej Namysło

INSPICJENT, SUFLER:

Anita Leszczyńska, Martyna Rezner

Spektakl jest częścią międzynarodowego projektu PLAY ON!, którego celem jest implementacja mechanizmów immersyjnych powszechnych w grach komputerowych do struktur narracyjnych spektakli teatralnych.



Co-funded by the  
Creative Europe Programme  
of the European Union



Obsada:

STARUCHA

Joanna Chmielecka (gościnnie)

KWIACIARKA

Małgorzata Kochan

EWCIA

Iwona Sitkowska

LECH

Maciej Namysło

OJCIEC

Piotr Pilitowski

SYN

Wojciech Lato

TRANS

Piotr Franasowicz

DAMIAN

Karol Polak

PILOT/DUCH PILOTA

Kajetan Wolniewicz

381. Premiera Teatru Ludowego

Duża Scena • 7 marca 2021

Premiera online w ramach

Festiwalu Mała Boska Komedia

13 grudnia 2020

---

---

1

Ulubioną zabawą  
Pana Cogito  
jest gra Kropotkin

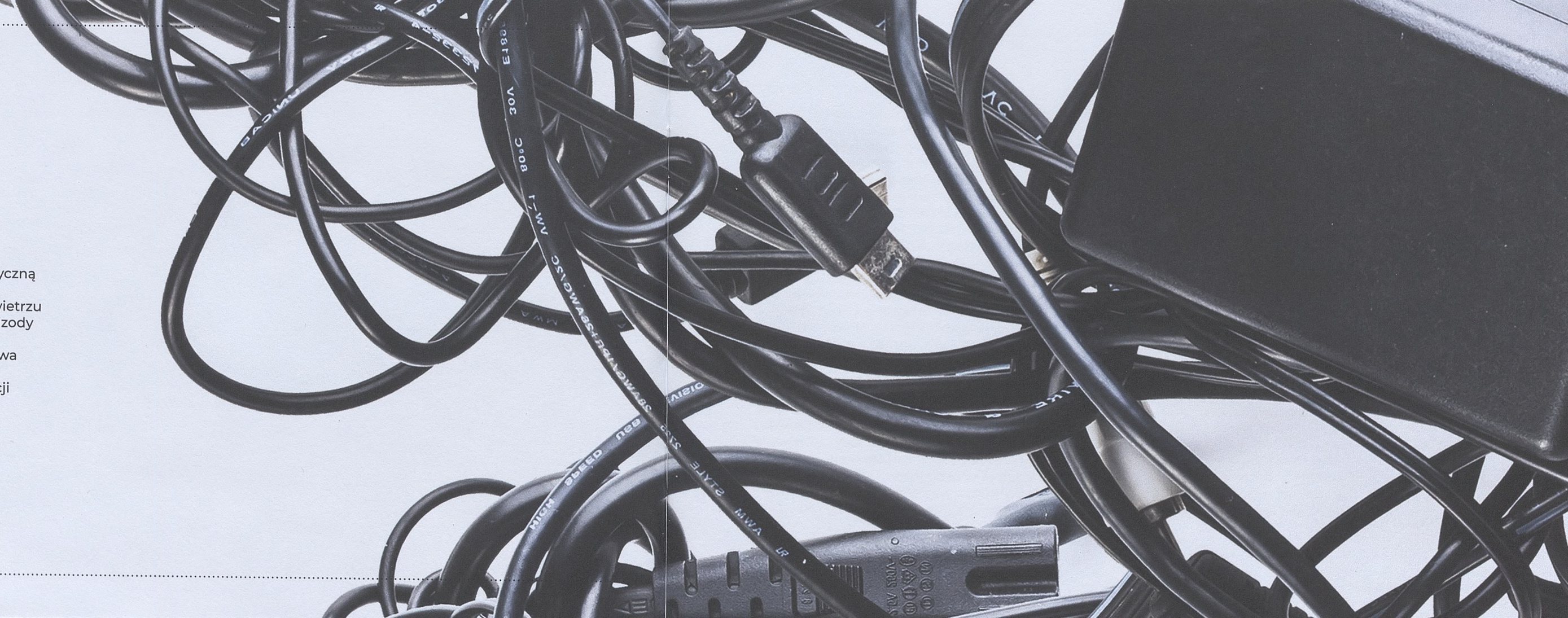
ma wiele zalet  
gra Kropotkin

wyzwała wyobraźnię historyczną  
poczucie solidarności  
odbywa się na wolnym powietrzu  
obfituje w dramatyczne epizody  
jej reguły są szlachetne  
despotyzm zawsze przegrywa

na wielkiej tablicy imaginacji  
Pan Cogito ustawia figury...

Zbigniew Herbert  
GRA PANA COGITO  
(fragment)

---



---

## **GRY KOMPUTEROWE NIE SĄ STRATĄ CZASU. JAK WYKORZYSTAĆ JE W PRAWDZIWYM ŻYCIU?**

Katarzyna Nowakowska

*Jane McGonigal, psycholog i projektantka gier z Doliny Krzemowej, zachęca, by rozbudzać w sobie mentalność gracza w zwykłych sytuacjach życiowych, a także wtedy, gdy walczymy z depresją i lękami.*

Jedną z rzeczy, których dowiedziałam się dzięki swoim badaniom, jest to, że przewidywanie mających nastąpić wydarzeń pobudza w mózgu obszary odpowiedzialne za skupienie uwagi, a także kreatywność i zdolność uczenia się. Te same obszary aktywizują się podczas grania w gry komputerowe, kiedy staramy się przewidzieć kolejny ruch czy krok.

Kiedy gramy, nasz mózg traktuje przeszkody jako wyzwania, dzięki którym możemy się uczyć i doskonalić swoje umiejętności. Pobudza nas też do szukania kreatywnych rozwiązań, przezwyciężenia trudności różnymi sposobami i poprawiania swoich osiągnięć. W codziennym życiu często widzimy zamiast wyzwania zagrożenie, boimy się, że nie damy rady sprostać zadaniu, wyobrażamy sobie, co może pójść źle i nie jesteśmy w stanie dostrzec potencjalnych korzyści. Jednym słowem, zjada nas stres. Metoda SuperBetter polega na tym, by nauczyć się wykorzystywać naturalną zdolność naszego mózgu do łagodzenia tego stresu. Chodzi o to, by stając w obliczu wyzwania w realnym świecie, uruchomić w sobie sposób myślenia i działania, który nasz mózg aktywuje, kiedy gramy w rozmaite gry, przeważnie tylko dla rozrywki.

---

---

Popularność gier wynika właśnie z tego, że jest to nasza naturalna zdolność i potrzeba. W gry komputerowe przez co najmniej godzinę dziennie gra średnio już niemal półtora miliarda ludzi. To ogromna liczba. Oni regularnie trenują rozmaite cenne i przydatne w życiu umiejętności: zdolność do kontrolowania swojej uwagi, a co za tym idzie – swoich myśli i uczuć, czy zdolność do motywowania siebie, wzmocnienia swojej woli i determinacji. Oczywiście nie tylko gry komputerowe działają na te zdolności – także uprawianie sportu czy gra w karty, szachy lub rodzinne planszówki. Jednak gry komputerowe mają tę zaletę, że działają szybciej niż inne rodzaje gier.

Traktowanie życia jako gry postrzegam raczej jako rodzaj zagrożenia, bo jeśli wszystko jest grą i liczy się tylko nasza wygrana, to nie ma miejsca na empatię i relacje z innymi ludźmi.

Nie musisz więc udawać, że życie jest grą, ale dowiedz się, jak działa twój mózg, kiedy grasz w gry, i naucz się przywoływać te zdolności, które dzięki nim ćwiczysz, także wtedy, kiedy są ci potrzebne w realnym życiu. Masz mnóstwo mocnych stron, które uruchamiasz w sobie automatycznie podczas gry i zabawy: determinację, optymizm, zdolność tworzenia strategii, nawiązywania sojuszy z innymi, uczenia się. Wszystkie te „siły” są pomocne także, gdy zmagasz się z jakąś trudnością w życiu codziennym.

To, że czegoś nie możemy „wybić sobie z głowy” i jakiś obraz nas prześladować w sposób natrętny, jest częścią codziennego doświadczenia. Marzy nam się papieros albo pyszne ciastko - dosłownie już mamy je przed oczami i nie możemy się na niczym skupić. Albo też inna sytuacja: odtwarzamy w głowie raz za razem nieprzyjemną konwersację, którą mieliśmy z szefem, czy niemiłe słowa, które ktoś do nas skierował. Mózg potrafi się zapętlić na czymś takim i zmusić nas do przeżywania raz za razem tej stresującej, obniżającej nasze poczucie wartości sytuacji. Ona zakłóca nam sen, nie pozwala pracować itd.

---

---

Ale jeśli wiemy, jak mózg działa, to możemy obejść tę pułapkę, przekierowując uwagę na coś innego, mocno angażującego moce naszego mózgu. Czymś takim są absorbujące wzrokowo gry jak Tetris czy Candy Crush Saga, które wpływają na to, co nasz umysł sobie wizualizuje. Znając tę zasadę, możemy świadomie używać gry, by kontrolować wyobrażenia - czy chodzi o powstrzymanie się przed spełnieniem jakiejś niezdrowej zachcianki, czy zablokowanie odtwarzania w myślach niemiłej sytuacji. Badania dowiodły, że granie w Tetrisa przez trzy minuty, gdy mamy na coś ochotę, zmniejsza tę ochotę o 25 procent. To akurat tyle, by mogła zadziałać wola i żebyśmy mogli położyć kres niechcianym myślom.

Odporność emocjonalna polega na tym, by umieć przywoływać pozytywne emocje w sytuacji, gdy doświadczamy emocji złych: strachu, zniechęcenia, nudy. Dzięki grom możemy opracować strategię, która pozwala zamieniać strach w ciekawość, a znużenie w ekscytację. Badania pokazują, że wielu graczy tak robi. Potrafią przekuć na przykład gniew w zabawę. Regularne granie w gry pozwala wyrobić w sobie taki odruch i po prostu poszerza zestaw pozytywnych emocji, których doświadczamy w sposób regularny. A to z kolei sprawia, że stajemy się szczęśliwsi ludźmi, łatwiej nam odnosić sukcesy i funkcjonować społecznie.

Dość powszechne jest przekonanie że podczas gry pojawia się również wiele złych emocji, gniew, agresja, ale to nie jest prawda, tylko medialny mit, powtarzany w sposób bezrefleksyjny. Większość ludzi, grając w gry, nie doświadczają negatywnych emocji. Jest oczywiście kilka typów gier, które mogą sprzyjać ich powstawaniu - na przykład granie online, przeciwko nieznanym, w brutalne gry. Ale to nie jest typ rozrywki wybierany przez większość graczy: wielu gra online w gry drużynowe lub w systemie „sam ze sobą” – rodzajów gier jest mnóstwo i dopóki nie skupiamy się na tym, by pokonać innych anonimowych graczy i nie jest to tylko rywalizacja dla rywalizacji, to negatywnych emocji jest niewiele.

Czy przekonanie, że gry uzależniają, też jest „faktem medialnym”? Literatura fachowa poświęcona psychologii graczy dowodzi, że od 2 do 8 procent osób regularnie grających w gry komputerowe na pewnym etapie rozwija jakąś niezdrową relację z grą – możemy to nazwać uzależnieniem. Ale to znaczy, że 92 procent graczy nie ma takich doświadczeń. To moim zdaniem bardzo istotne, bo kwestia szkodliwości gier jest medialnie rozdęta. Może budzić strach i powstrzymywać wiele osób przed korzyściami, jakie dałoby im granie.

---

Rodzice słyszą, że nie powinni pozwalać dzieciom na taką rozrywkę, bo ona uzależnia, rozbudza agresję. Bzdura! Chciałabym, żeby usłyszeli, że ona pobudza zdolność uczenia się, spostrzegawczość, ciekawość, cierpliwość, umiejętność komunikacji!

Korzystnych skutków gier można doświadczyć, grając zaledwie trzy razy w tygodniu po 20 minut - to dla tych, którzy boją się uzależnienia. Poza tym to, co nazywamy uzależnieniem, często bywa zmotywowanym działaniem, nakierowanym na zrealizowanie konkretnego celu. Chęć przejścia gry, wygrania, pozwala kształtować w sobie po prostu wytrwałość, zdolność do kroczenia obraną ścieżką. To bardzo cenne i pożądane w życiu zalety.

Kolejna kwestia polega na tym, czy traktujemy gry jako ucieczkę od rzeczywistości, czy jako część rzeczywistości. Jeśli gramy po to, żeby uciec przed problemami, zapomnieć o nich, to taki eskapizm jest niekorzystny. Ale jeśli traktujemy gry jako metodę na poprawienie nastroju i wzmocnienie się, to nic złego się nie wydarzy.

Najgorszą rzeczą, jaką może zrobić rodzic, jest mówienie dziecku: przestań tracić czas, zajmij się czymś prawdziwym, bo to utwierdza w nim przekonanie, że gry nie są częścią rzeczywistości, i popycha je do szukania w nich tej niezdrowej ucieczki, o której mówiłam wcześniej. Rodzic, który ma obawy, że jego dziecko za dużo czasu spędza na graniu, powinien się przede wszystkim dowiedzieć, co to za gry? Jakich umiejętności wymagają? Spostrzegawczości, refleksu, pamięci, umiejętnej strategii, koordynacji? Takie rozpoznanie przeważnie gasi rodzicielskie lęki. Zamiast myśleć: mój syn traci czas na jakieś głupie gry, zaczyna podziwiał umiejętności swojego dziecka, które w tych grach ujawnia: refleks, koncentrację, determinację. To już nie wygląda jak kompletna strata czasu, prawda? Jeśli dziecko nie gra dłużej niż dwie godziny dziennie, to na pewno dzięki grom więcej zyskuje, niż traci.

---



Andrzej Bursa

## Z ZABAW I GIER DZIECIĘCYCH

Gdy ci się wszystko znudzi  
spraw sobie aniołka i staruszka  
gra się tak:  
podstawisz staruszkowi nogę że wyrżnie mordą o bruk  
aniołek spuszcza główkę  
dasz staruszkowi 5 groszy  
aniołek podnosi główkę  
stłuczesz staruszkowi kamieniem okulary  
aniołek spuszcza główkę  
ustąpisz staruszkowi miejsca w tramwaju  
aniołek podnosi główkę  
wylejesz staruszkowi na głowę nocnik  
aniołek spuszcza główkę  
powiesz staruszkowi „szczęść Boże”  
aniołek podnosi główkę  
i tak dalej  
potem idź spać  
przyśni ci się aniołek albo diabełek  
jak aniołek wygraeś  
jak diabełek przegraeś  
jak ci się nic nie przyśni  
r e m i s

## WYSPA

Jako miejsce odizolowane i otoczone żywiołami, wyspa jest idealna, by umiejscowić na niej „inny świat”; to obszar izolacji, wydzielony ze świata codziennego doświadczenia pod względem przestrzennym i czasowym. Wyspa może być enklawą dziewiczej natury, archaicznej cywilizacji, miejscem, gdzie w oderwaniu od dalekiego „zepsutego świata” zrealizowano projekt społeczeństwa sprawiedliwego i zapewniającego szczęście obywateli (por. mit Atlantydy, wyspa Nipu z MIKOŁAJA DOŚWIADCZYŃSKIEGO PRZYPADKÓW Krasickiego). Na wyspach zwykle sytuuje się wszelkie utopie. Wyspa może też być miejscem przemiany, czy sprawdzenie swoich możliwości, umiejętności i sił (tak było w przypadku Robinsona Cruoe). Wyspa, szczególnie ta bezludna, wiąże się z marzeniem o samotności (i w związku z tym całkowitej wolności). Wreszcie wyspa może kryć rozmaite tajemnice (WYSPA SKARBÓW Stevensona, BURZA Shakespeare’a).

---

Początkowo myślałam, że rozwijanie w sobie sposobu myślenia gracza będzie pomocne przede wszystkim w drobnych sprawach, ale nie przy prawdziwych życiowych trudnościach czy dramatach. W końcu gry to taka głupia i trywialna rozrywka. Myślałam więc, że to zadziała tylko, gdy chodzi o wzmocnienie motywacji przy odchudzaniu czy rzucaniu palenia, ale niekoniecznie, gdy zmagasz się z depresją czy lękiem albo zdiagnozowano u ciebie śmiertelną chorobę. Nasze badania przyniosły odkrycie czegoś wręcz przeciwnego: im trudniejsze życiowe wyzwanie, tym bardziej pomocne jest nastawienie gracza.

Gry nie są stratą czasu. Wbrew temu, co większość osób sądzi, przeciwieństwem gry i zabawy nie jest praca, tylko depresja. Kiedy gramy, pracujemy bardzo ciężko: angażujemy uwagę i pamięć, pobudzamy swoją kreatywność, tworzymy strategię, uczymy się, doskonalimy umiejętności. Kiedy gramy, jesteśmy pełni optymizmu, przekonani, że nam się uda, że damy radę. Depresja to stan, kiedy nie jesteśmy zdolni do żadnej z tych rzeczy, nie odczuwamy radości, ciekawości, nie mamy na nic siły, nie wierzymy, że cokolwiek dobrego może nam się przydarzyć. To dla mnie najważniejsza lekcja z przeprowadzonych badań: powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że granie to niezwykle sposób patrzenia na świat i nasze własne możliwości, naturalne przeciwieństwo depresji i zniechęcenia. Jeśli chcecie pobudzić swój optymizm, pewność siebie, zdolności społeczne, to najlepiej zrobić to, grając w gry komputerowe.

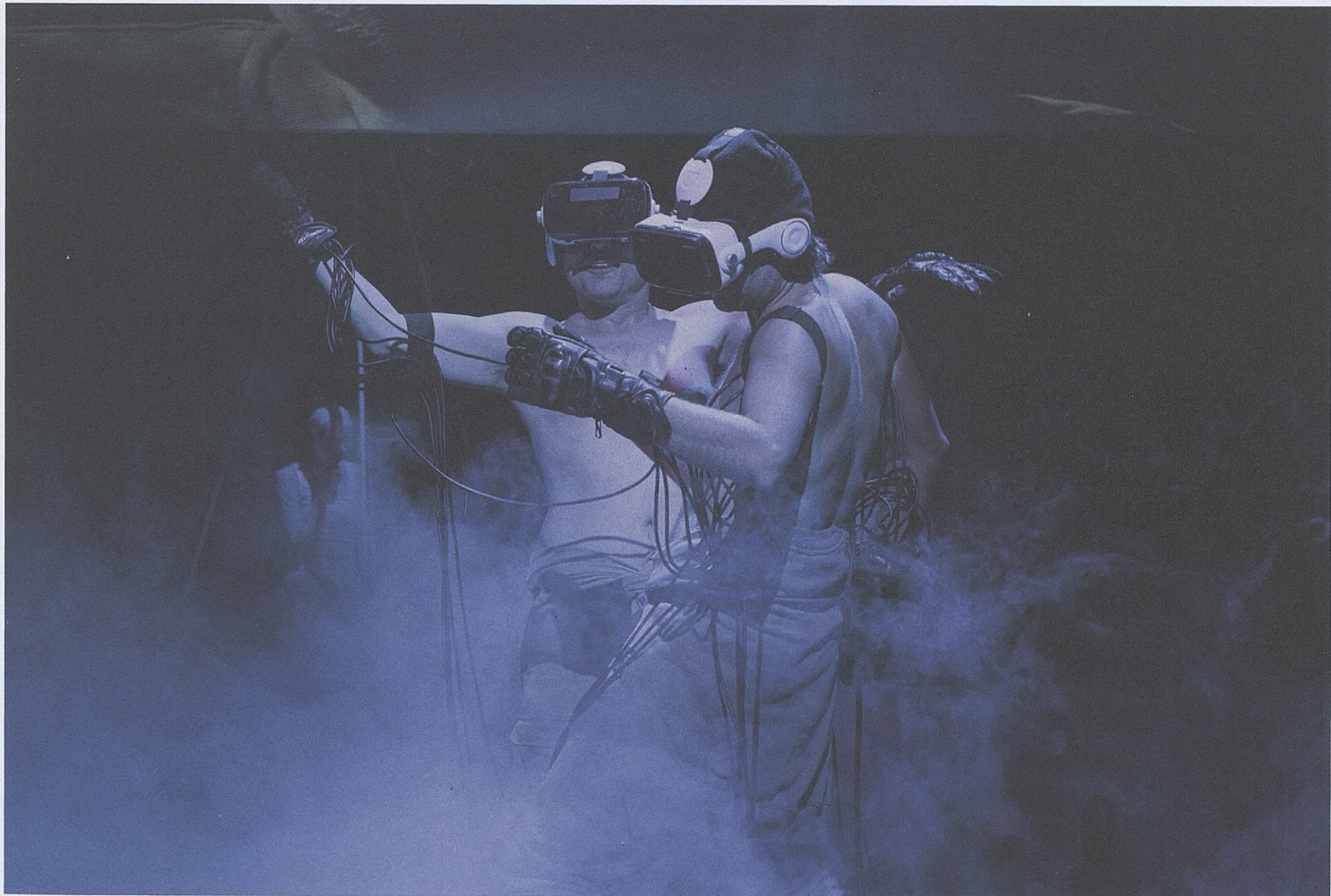
Jane McGonigal jest projektantką gier i psycholożką, autorką książek  
REALITY IS BROKEN: WHY GAMES MAKE US BETTER AND HOW THEY CAN CHANGE THE WORLD  
oraz SUPERBETTER. ŻYCIE TO GRA, NAUCZ SIĘ WYGRYWAĆ.

Prowadziła długoletnie badania nad zachowaniami graczy na Uniwersytecie Kalifornijskim Berkeley. Ma tytuł doktora.

Źródło:

<https://weekend.gazeta.pl/weekend/1,177341,21600584,gry-komputerowe-nie-sa-strata-czasu-jak-wykorzystac-je-w-prawdziwym.html>

---



Fot. Klaudyna Schubert

---

## **„AZJA EXPRESS”, CZYLI CZEGO UCZY NAS NAJDROŻSZE I PEWNI NAJGŁUPSZE REALITY SHOW?**

Emilia Dłużewska

Pomysł na tego typu programy jest prosty: grupa celebrytów dostaje do wykonania bezsensowne zadania, a kamera rejestruje krew, rozmazane makijaże i niecenzuralne słowa. W przerwach od wykonywania zadań jest czas na bieżące przemyślenia oraz uniwersalne mądrości.

Najdroższą i najchętniej oglądaną produkcją TVN chciałoby się również nazwać najgłupszą. Sprawiedliwość każe jednak przyznać, że konkurencja jest duża – w tej stacji i na innych kanałach. W polskiej telewizji można było zobaczyć m.in. DISCO GARY, CZYLI RODZINNE PARY (teleturniej kulinarny z udziałem gwiazd disco polo), AFERĘ FRYZJERA (KUCHENNE REWOLUCJE z dwoma fryzjerami w roli Magdy Gessler), DRUGĄ TWARZ („Bohaterami programu są osoby z nietypowym lub kontrowersyjnym wyglądem. Prowadząca dokłada wszelkich starań, aby im pomóc”). A także program GOGGLEBOX. PRZED TELEWIZOREM, którego uczestnicy na oczach widzów oglądają telewizję. Trzeba ogromnej ilości wolnego czasu, by wszystko to obejrzeć i sklasyfikować. Oraz nadludzkiej odporności psychicznej, by wyjść z tej przyjemności bez trwałych urazów.

---

---

Być może AZJA EXPRESS nie jest najgłupszą telewizyjną produkcją tego typu, ale z pewnością jest jedną z najbardziej szkodliwych. Nie tylko ze względu na etyczne wątpliwości (jeśli może być mowa o wątpliwościach) związane z żerowaniem na mieszkańcach krajów leżących na trasie wyścigu. Problemem jest sam obraz AZJI.

Tradycyjne ceremonie, religia czy zwyczaje różnych grup etnicznych sprowadzone są do roli ozdobników. Uczestnicy uczą się na pamięć buddyjskiej modlitwy albo pod okiem kamery medytują przez trzy minuty i zapewniają, że poczuli wewnętrzny spokój. Świątynie i pałace bywają torami przeszkód podczas premiowanych zręcznościowych „misji”.

Jedną uczestnicy odbywają nawet w lankijskiej szwalni. O tym, że branża odzieżowa w tym kraju słynie z wyzysku pracowników, drastycznie zaniżonych stawek i łamania zasad bezpieczeństwa, producenci oczywiście nie wspominają.

Rolę rekwizytów odgrywają też ludzie – w pierwszym sezonie uczestnicy muszą w klasztorze w Laosie odszukać wyznaczonego mnicha i doprowadzić go w określone miejsce. W drugim podobnie traktują pracownice plantacji herbaty na Sri Lance.

---

---

Migawki z mijanych krajów można podzielić na dwie kategorie: „egzotykę” i „syf”. W pierwszej są sceny z targów, plantacji herbaty, świątyń czy festynów. W drugiej – sypiące się chaty, walające przy drogach śmieci i łazienki z kranem zamiast prysznicza. W obu tych sceneriach uczestnicy programu spotykają lokalsów, czyli miejscowych. Oni również wydają się istnieć w dwóch odmianach: „otwarcy i życzliwi” (nocują i podwożą) oraz „cwani i wredni” (odmawiają lub żądają zapłaty). Co jednak najważniejsze – są Zupełnie Inni.

„Głos ich jest tak melodyjny, a ruchy tak rytmiczne, że zaryzykowałabym stwierdzenie, że w naszych europejskich ciałach dusze do tego stopnia artystyczne nie mają szansy zamieszkać”. „Pomimo codziennej biedy i brudu dostrzegłem coś więcej: że ludzie tutaj nie poddają się tylko dlatego, że mają ciężką sytuację finansową. Oni są wojownikami i potrafią być szczęśliwi”.

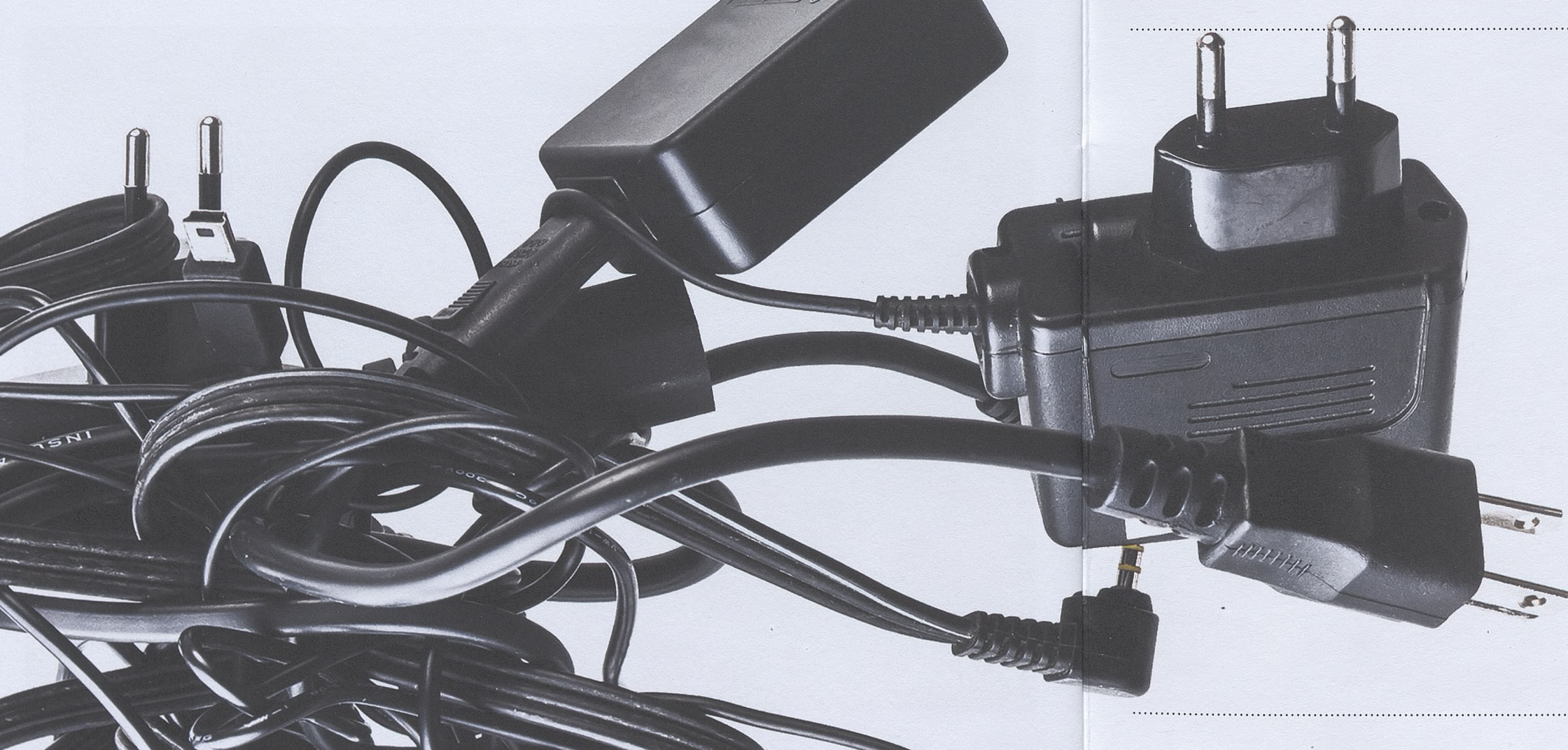
Brzmi jak wypiski z pamiętników XIX-wiecznych kolonizatorów? Tymczasem to cytaty z polskich blogów podróżniczych. To, na co nie załapaliśmy się dwa wieki temu, nadrabiamy dziś. Wyposażeni w kijki do selfie i przewodniki Lonely Planet śmiało rzucają korporacyjne kariery i ruszają na podbój nieznanych lądów. Nie odstrasza ich nawet to, że białe plamy na mapach dawno wypełniły satelitarne zdjęcia, na „dzikich” wyspach lądują czarterowe loty, a żyjący na nich tubylcy robią podróżnikom zdjęcia smartfonami i wrzucają je na Facebooka.

Tekst pochodzi z GAZETY NA URODZINY CONRADA – specjalnego wydania “Magazynu Świątecznego” Gazety Wyborczej. To wydanie zostało przygotowane we współpracy z Krakowskim Biurem Festiwalowym, organizatorem m.in. Festiwalu Conrada. Więcej informacji na stronie Biura Festiwalowego ([kbf.krakow.pl](http://kbf.krakow.pl)).

---



Fot. Klaudyna Schubert



PROSPERO:  
Opadły czarodziejskie stroje,  
O własnych tylko siłach stoję,  
A te są nikłe. Wy jedynie  
Zdecydujecie, czy odpłynię  
Do Włoch mój statek, czy pustkowie  
Będzie mi domem. Lecz, widzowie,  
Skorom odzyskał dawne księstwo  
I zdrał wybaczył bezceństwo,  
Niech wyobraźni waszej władza  
Na wyspie już mnie nie osadza.  
Kłańnijcie w dłonie – moc zaklęta  
Pryśnie i spadną ze mnie pęta;  
Zaśmiejcie się – a wasze tchnienie  
Żagiel mój wydmie i na scenie  
Spełni się sztuki zamiar prawy  
Dobrej dostarczyć wam zabawy.  
Bez armii duchów, płaszczą, księgi  
Czarodziej ze mnie niezbyt tęgi  
I skończyć przyjdzie mi w rozpaczy-  
Chyba że prośba ta coś znaczy  
Dla dusz wrażliwych, których litość  
Rozgrzesza błąd i pospolitość.  
Każdy z nas ma do łaski prawo,  
Więc mnie rozgrzeszcie – bijąc brawo.

William Shakespeare  
BURZA  
(fragment)  
Przekład: Stanisław Barańczak



## TEATR LUDOWY

Osiedle Teatralne 34, 31-948 Kraków,  
teatr@ludowy.pl · www.ludowy.pl  
facebook.com/teatrludowy  
instagram.com/teatr\_ludowy

## DUŻA SCENA

Osiedle Teatralne 34, tel. 12 68 02 116  
Kasa czynna:  
Wtorek-sobota: od 12.00 do 18.00  
Niedziela: od 16.00 do 18.00

Dyrektor: Małgorzata Bogajewska

Zastępca dyrektora: Jerzy Fedorowicz jr. · Główny księgowy: Piotr Ruszkowski

Kierownik literacki: Katarzyna Dudek · Sekretarz literacki: Maria Klotzer, Magdalena Zarębska-Węgrzyn

Koordinacja pracy artystycznej: Katarzyna Kolanowska · Promocja i reklama: Beata Strama, Anna Ryś

Kierownik Biura Obsługi Widza: Ewa Skoczylas-Tkacz · Kierownik techniczny: Michał Ruszkowski

Światła: Jan Krawczyk, Jarosław Leszczyński · Akustyka: Krzysztof Kłyś, Romuald Trojanowski

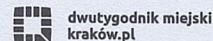
Charakteryzacja: Lidia Jargosz-Poręba · Montażysty: Karol Stanecki, Krystian Stanecki, Krystian Syrek,

Wiesław Stolarz, Grzegorz Postrożny · Kierownik pracowni krawieckiej: Iwona Gaweł

Garderobiane: Katarzyna Dudys, Bożena Świątkowska

Redakcja programu: Maria Klotzer · Autorka zdjęć wykorzystanych w programie: Klaudyna Schubert

Opracowanie graficzne: Jepe Oyen.



Co-funded by the  
Creative Europe Programme  
of the European Union



Wsparcie ze środków  
Funduszu Przeciwdziałania COVID-19

