

Teatr Jaracza



Magdalena Drab

Pływalnia



Magdalena Drab

Pływalnia

REŻYSERIA Rafał Sabara

SCENOGRAFIA, KOSTIUMY Beata Nyczaj

CHOREOGRAFIA Urszula Parol

MUZYKA Jacek Lachowicz

REŻYSERIA ŚWIATŁA, VIDEO Aleksandra Wolan

INSPICJENTKA, SUFLERKA Katarzyna Brudek

REALIZATORZY ŚWIATŁA Karolina Czerniawska, Bartosz Józefowicz

Licencja na korzystanie z utworów została udzielona
przez Stowarzyszenie Autorów ZAiKS.

DRYFUJĄ

jakaś Maria ————— Izabela Noszczyk

jakaś Krystyna ————— Edyta Jungowska (gościnnie)

jakaś Janina ————— Magdalena Kuta (gościnnie)

jakaś Elżbieta ————— Dorota Kiełkowicz

jakiś Andrzej ————— Bogusław Suszka

jakiś Jan ***

Rzecz dzieje się w basenie miejskim o głębokości 1,2 m

PREMIERA NA SCENIE KAMERALNEJ

5 MAJA 2026 ROKU

**Istotą tej tragedii jest
starcie bohaterów
z fatum, które niweczy
wszystkie ich plany,
dążenia i prowadzi
do nieuniknionej zguby.**

Magdalena Drab, *Pływalnia*

Magdalena Drab (ur. 1990), aktorka, dramatopisarka, reżyserka, felietonistka. Absolwentka i doktorantka Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi, wykładowczyni Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego Filii we Wrocławiu, współzałożycielka Fundacji Teatr Zamiast, autorka ponad dwudziestu sztuk teatralnych (m.in. *Być jak Debbie Harry*, *Fabryka opakowań*, *Historia zapomniana*, *Dramat dwóch starych ludzi i kota, który popełnił samobójstwo*, *Słowo na g*, *Film odcinkowy z ludźmi w tle*, *Mury krzyczą albo uliczna śpiewka*), laureatka wielu prestiżowych nagród i wyróżnień, m.in. Nagród Aktorskich na 31. Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi (za rolę Pani Magister w *Dwoje biednych Rumunów mówiących po polsku*) i na 62. Rzeszowskich Spotkaniach Teatralnych: 03. Festiwalu Arcydzieł (za rolę Evy w *Dziejach grzechu. Opowiedziane na nowo*), Nagrody im. Zygmunta Hübnera – Człowiek Teatru – Złoty Prolog 2020, Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej oraz Alternatywnej Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej (*Słabi. Ilustrowany banał teatralny*), Konkursu Dramaturgicznego Strefy Kontakt (Patoformy), Konkursu na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej (*Dzielni chłopcy* i *Wyzwolenia*). W 2020 roku uzyskała nominację do Paszportu Polityki w kategorii Teatr. Wyreżyserowała m.in. *Dzielnych chłopców* swojego autorstwa w Teatrze im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy, *Ptaka* Jerzego Szaniawskiego w Teatrze Polskim im. Hieronima Konieczki w Bydgoszczy, *Marzenie Nataszy* Jarosławy Pulinowicz w Lubuskim Teatrze w Zielonej Górze, *Hamleta na sprzedaż* wg Stanisława Wyspiańskiego w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Lublinie, *Strefę O* swojego autorstwa w Teatrze Współczesnym we Wrocławiu. Jej sztuki były tłumaczone na język francuski, czeski i rosyjski.

JAKIŚ ANDRZEJ:

**Człowiek w środku się czuje
całkiem sprawnie i w ciele też, nie
można narzekać, tylko to obuwie
człowieka upokarza, te śliskie
nawierzchnie, stopnie, ta odzież,
te nieporęczne sztucce i długopisy.
Mam wrażenie, że wszystko, co
mnie otacza, robi się medyczne.**

Magdalena Drab, *Pływalnia*

Prędzej czy później dopada to każdego: owo nagłe dojmujące uczucie, że jest się starym. Data urodzenia, dawniej zwykle cyferki w paszporcie, staje się dokuczliwym *memento mori*, głosem, który szepcze nam, że szczyt mamy za sobą, a przed nami już tylko prosta droga do spodni na gumkę i bujanego fotela. Skończyło się życie, jakie znamy, jakiego pragniemy. Zaczynamy się zastanawiać, co nam wypada, a co nie. Czy ten strój jest odpowiedni dla kogoś w moim wieku? A ta fryzura, ten partner, ta muzyka, ten sport? Zwykle zaczyna się od okrągłych urodzin, od choroby, od kontuzji, od niepowodzenia sercowego, od awansu, który dostał ktoś inny. Czasem od śmierci bliskiej osoby. [...]

Ale jak się głębiej zastanowić, wcale nie jest tak źle. Jeszcze nigdy w dziejach ludzie w takiej liczbie nie dożywali sędziwego wieku. Ubiegłe stulecie dało początek rewolucji długowieczności. Dzięki lepszemu odżywianiu, nowym technologiom, higienie i ochronie zdrowia, a także dzięki temu, że mniej palimy i więcej zarabiamy, żyjemy dziś znacznie dłużej. [...] Rewolucja długowieczności jest bez wątpienia milowym krokiem naprzód, wielkim pomnikiem ludzkiej inwencji i powodem do radości. A jednak rzadko tak się o niej myśli. Właściwie dlaczego? Głównie dlatego, że nasze podejście do starzenia się nie nadąża za demograficzną hossą. Zamiast otwierać szampana i winszować sobie dodatkowych lat życia, uporczywie trzymamy się myśli, że starość jest zła. [...]

Kiedy ostatni raz spotkaliście kogoś, kto cieszył się na swoje czterdzieste lub pięćdziesiąte urodziny, nie mówiąc już o sześćdziesiątych albo siedemdziesiątych? Owszem, dobiecie do osiemdziesiątki czy dziewięćdziesiątki bywa powodem do dumy, ale zanim to nastąpi, sama myśl o starzeniu wywołuje strach, niepokój, niechęć, a nawet odrazę. Trwamy w przekonaniu, że starość to przekleństwo i że od pewnego momentu każde kolejne urodziny pomniejszają naszą atrakcyjność,

produktywność, radość, energię i kreatywność; jesteśmy coraz słabsi, coraz mniej zdrowi, mamy coraz węższe horyzonty, coraz trudniej nas kochać, coraz mniej nas widać, coraz mniejszy z nas pożytek, słowem – jesteśmy coraz mniej sobą.

Wszędzie króluje ten sam przekaz: młodszy znaczy lepszy. Znaki drogowe pokazują starszków zgiętych nad łaską, przemysł kosmetyczny sprzedaje produkty „przeciw starzeniu”, jak gdyby starość była chorobą. Niemal wszystkie kartki urodzinowe dla dorosłych zawierają element drwiny oraz współczucia. Na jednej z takich kartek nad przerażoną kobietą z horroru klasy B widnieje napis: „O Boże, masz trzydzieści lat!!!”

Przekonanie, że starość jest do bani, znajduje odbicie w naszym codziennym języku. „Ozuć swoje lata” znaczy być zmęczonym i bez energii. Notorycznie osłabiamy komplementy, dodając do nich wyróżnienie „jak na swój wiek”. Mówimy, że „sześćdziesiąt to nowe czterdzieści” lub „pięćdziesiąt to nowe trzydzieści”, jakby osiągnięcie wieku 50 czy 60 lat było czymś niepożądanym, czego należy unikać. W naszych rozmowach na temat osób w zaawansowanym wieku pleni się jak chwast słowo „jeszcze”: on „jeszcze” pracuje, oni „jeszcze” uprawiają seks, ona „jeszcze” ma bystry umysł, jak gdyby aktywne życie w pewnym wieku było swoistym cudem. [...]

Oczywiście, bycie coraz starszym ma swoje wady. Świadomość, że skrzydlaty rydwan czasu wciąż się zbliża, może nas wpędzać w egzystencjalną chandrę. Choćbyśmy jedli tony jarmużu i godzinami ćwiczyli *pilates*, nasze ciała z czasem będą pracowały coraz gorzej, a brzytwa umysłu nieco się stępi. Wzrośnie prawdopodobieństwo choroby lub śmierci naszych bliskich. Jednak największym ciężarem może się okazać własna toksyczna relacja ze starością.

Z jej powodu przez większość życia czujemy się podle z powodu wieku. Zawęża nam ona horyzonty. Pomyślcie o wszystkich straconych szansach, o niezrealizowanym

potencjale, o nieprzeżytych przygodach, a wszystko dlatego, że jakiś głosik szepcze nam: „Jesteś na to za stary”. Ponura wizja późnego wieku bywa nieraz samospełniającą się przepowiednią. [...]

Niełatwe nie znaczy niemożliwe. Jednym z powodów do optymizmu jest to, że coraz więcej ludzi na całym świecie starzeje się dobrze i odważnie jak nigdy. Mając czterdzieści lat, żeglują dookoła świata. W wieku pięćdziesięciu wznawiają naukę. Jako sześćdziesięciolatkowie zakładają firmy albo rodziny. Jako siedemdziesięciolatkowie biegają w maratonach. Jako osiemdziesięciolatkowie są modelami czy modelkami i aktywizują się politycznie. Jako dziewięćdziesięciolatkowie zakochują się, a po setce tworzą sztukę. Tym samym przesuwają granice tego, co można robić w trakcie coraz dłuższego życia. Jednocześnie obalają wytarty frazes o tym, że starzy ludzie są ciężarem dla społeczeństwa.

Tacy ludzie stanowią przy tym żywy dowód na to, że wiek chronologiczny traci swą moc określania i ograniczania. W dzisiejszych czasach coraz ważniejsze jest nie to, kiedy się urodziłeś, ale to, jak myślisz, mówisz, wyglądasz, ruszasz się, ćwiczysz, tańczysz, ubierasz, podróżujesz i jak się bawisz. W przyszłości o wiele bardziej niż wiek będą nas definiować nasze wybory: książek, muzyki, jedzenia, przyjaciół, pracy, poglądów politycznych. Ta zmiana współgra z szerszą tendencją do coraz większej różnorodności i wolności osobistej. To, jak dziś wyrażamy orientację seksualną i przynależność płciową, jeszcze niedawno było nie do pomyślenia. Następnym w kolejności wyzwaniem może być wiek.

Carl Honoré, *Siła wieku. Szczęśliwe życie w epoce długowieczności*, przekład Łukasz Witczak, Wydawnictwo Drzewo Babel, Warszawa 2020



Kto odważy się posunąć, ponosi karę. Ostatnio poniosła ją amerykańska aktorka Sarah Jessica Parker, liderka obsady *Seksu w wielkim mieście*, pozwalając się fotografować z siwymi włosami, bez make-upu, za to ze zmarszczkami. Widziałam to zdjęcie, przedstawiało kobietę w średnim wieku pijącą kawę w kawiarni w Nowym Jorku. To był wielki błąd pani Parker. Media posłały ją do diabła z komentarzem, że jest starym pudłem.

Magdalena Grzebałkowska, Ewa Winnicka, *Jak się starzeć bez godności*,
Wydawnictwo Agora, Warszawa 2022

Spotkałam swoją starość, ale widziałyśmy się tak krótko, że nie zdążyłam jej się przyjrzeć. To było jakiś rok temu. Potem mignęła mi jeszcze kilka razy przed oczami, ale wczoraj mnie jakoś tak zaczepiła na dłużej. Poprosiłam ją, żeby przyszła później, jak będę miała trochę więcej czasu. Teraz mam tyle na głowie, że nie dałabym rady się zestarzeć.

Ona na to, że nie ma mowy. To jest jej chwila i zostaje. A ja, że nie zmieszczę jej w swoim życiu, na co ona, żebym się nie przejmowała. Nie będzie mi przeszkadzać, a z czasem się przyzwyczaję.

– Powinnaś mnie polubić – powiedziała. – Nie znasz mnie, a się boisz.

– Okej, ale bądź dla mnie łaskawa.

– To dbaj o mnie – odpowiedziała. – Bo do końca życia będziemy tylko bliżej. Mogę być twoją najlepszą przyjaciółką, jeśli mi na to pozwolisz. Ale najpierw musisz mnie poznać.

W końcu zawarłyśmy pakt. Umówiłyśmy się, że się polubimy. Przytuliłam swoją starość i tak zaczęłyśmy razem żyć.

Patrzę na nią trochę jak na nową sąsiadkę – dziwną, z własnymi przyzwyczajeniami, ale z czasem coraz bliższą. Zaczynam powoli rozumieć, że czeka mnie czas, który można przeżyć świadomie. Aby tak było, muszę się do tego przygotować – psychicznie, fizycznie i materialnie. Kiedyś znajomy powiedział: „Chcę się starzeć z ciekawością”. Miałam ochotę go za to przytulić. Bo tak właśnie chcę – z ciekawością. Nie z lękiem. Nie z rezygnacją. Chcę pytać, smakować, doświadczać. Bo może starość to właśnie ten moment, kiedy nie trzeba już gonić? Kiedy można usiąść, popatrzeć i powiedzieć: „To też jestem ja i taką siebie lubię”.

Jeśli czujesz, że starość już puka do twoich drzwi – nie udawaj, że jej nie słyszysz. Otwórz. Wpuść ją. A potem zaparzcie razem herbatę i poznawajcie się powoli.

Starość nie przychodzi po to, by zabrać nam życie.
Przychodzi, by dać nam czas na to, czego wcześniej nie
dostrzegaliśmy.

Marzena Rudnicka, *Wpół do starości. Refleksje o drugiej połowie życia*,
Wydawnictwo Harde, Warszawa 2025

**Starzenie się pozostaje tematem,
którego wiele osób wolałoby
nie poruszać. Zarówno własne
lęki, jak i obronna postawa,
którą obserwuję wokół
(„nie wyglądasz staro”),
potwierdzają jego niepopularność.
A jednak mówienie o starości
jest teraz bardziej dopuszczalne,
niż było kiedyś.**

*Lynne Segal, Poza czasem. Przyjemności i przypadłości starzenia się,
przekład Katarzyna Byłów, Wydawnictwo Glowbook, Sieradz 2023*



Są zachowania, które – zaobserwowane u kogoś bliskiego – budzą przerażenie, a u obcych wzruszają. Niezdarność, brak refleksu, ostrożność i zagubienie – gdy coś trwa za długo lub gdy zdaje sobie sprawę, że mem, który komuś pokazuję, nie zostanie szybko zrozumiany – to jest obserwacja załamująca. Jednocześnie sama, oglądając coś pokazywanego mi w internecie przez moje dziecko, czuję ciężar czasu – „Szybciej to skojarz, szybciej!”. Jakby kamień nade mną.

Przy stałej skłonności do introspekcji można popaść w obsesję: czy to, co mówię, jak myślę, jest już starcze? Przecież nie o kolor włosów w tym wszystkim chodzi, tylko o pewien duchowy zaśpiew, szczególną lamentliwość nad stanem świata, inną niż lamentliwość młoda.

Obsesja przeradza się w czujność i podejrzliwość. Czy jeśli napiszę „osobo czytelnicza”, będę udawać młodą? Czy jest największą oznaką starości i jak ją zamaskować? Jak mam napisać coś młodego?

Na starość stanę się swoją własną mentalną policjantką. Pomyśl coś młodego, młodego!

JAKAŚ KRYSTYNA:

Mamy tyle do zrobienia i tak mało czasu. Zaraz nas wyproszą. Musimy zacząć naukę szybko. Mamy ambitne plany, a zaraz będzie koniec. Trzeba nauczyć się pływać, zanim nas pozamykają, zabiorą na te zajęcia dziecinne, każą robić wycinanki, wyklejanki z bibuły, zanim będą się na nas złościć wszyscy o wszystko i się zacznie to dryfowanie. Nie możemy się dać! Tak jest!

Magdalena Drab, *Pływania*

Starość jest zjawiskiem powszechnym, a jednocześnie zawsze jest starością poszczególnego człowieka. Jest osobista, jedyna, własna. Dlatego, choć pisze się o niej wiele, jednak pisać o niej trudno. Pomiedzy skrajnościami – burzącym naturalny bieg rzeczy twórczym wzmożeniem „późnego rozkwitu” a wewnętrznym nakazem zniknięcia bez pozostawienia śladu po swoim istnieniu – mieszczą się niezliczone indywidualne reakcje, wybory, wyparcia, taktyki, wobec których starość nas stawia, czy jakie na nas wymusza. Każda starość jest inna.

Maria Poprzęcka, *Śmierć przed obrazem. O sztuce, starości i zanikaniu*,
Wydawnictwo słowo / obraz terytoria, Gdańsk 2025

JAKAŚ MARIA:

Nie będę się ośmieszać. Już widzę siebie z tymi nogami, z tymi smutnymi kolanami, smutnym brzuchem, tyłkiem i piersiami, w tym stroju dobrym dla nastolatki, jak się kołyszę z nogi na nogę, jak się trzęsę na tej drabince, próbuję nie wpaść do wody i osłonić jednocześnie brzuch, biust i pachwiny przed spojrzeniami wszystkich. Nie sądzę, żeby to miało mi poprawić nastrój. Myślę, że po tym będę się czuła jeszcze bardziej żałosna.

Magdalena Drab, *Pływania*

Albo ignorujemy wszelkie oznaki starzenia, wokół plam wątrobowych rysujemy kwiatki, rozpuszczamy długie siwe włosy, dziaramy tatuaże, przekłuwamy nosy i tańczymy na plaży, powiewając fałdami skóry. Albo idziemy do lekarzy medycyny estetycznej i prosimy o przeszczep tłuszczu z pośladków w podbródki, a z podbródków w policzki, murujemy botoksem łwie zmarszczki, podnosimy powieki, a na noc zamykamy się w szklanych trumnach wypełnionych kwasem hialuronowym. Aha, i jeszcze usta sobie powiększymy. [...] Tak naprawdę jest nam obojętne, jaką drogę starzenia się bez godności wybierają kobiety. Najważniejsze, żeby czuły się dobrze z sobą i w swoich ciałach i żeby miały w głębokim poważaniu słowa krewnych, przyjaciół i sąsiadów o tym, czego nie wypada w starszym wieku.

Magdalena Grzebałkowska, Ewa Winnicka, *Jak się starzeć bez godności*,
Wydawnictwo Agora, Warszawa 2022

W kulturze, która czci młodość i szybkość, starość często opisywana jest jak porażka – koniec, który należy odwlec lub ukryć. Zamiast mówić o dojrzałości, mówimy o schyłku. Zamiast widzieć w starszej twarzy historię i doświadczenie – widzimy zmarszczki. A przecież w naturalnym planie ludzkiego życia późniejsze lata nie są karą ani końcem. To czas, który pojawia się, by przestać biec, udowodnić światu, dopasowywać się do stereotypów i oczekiwań. Starzenie się nie jest ani chorobą ani degradacją, lecz szansą na wsłuchanie się w siebie, odnalezienia sensu i wewnętrznego głosu, który przez lata był zagłuszony obowiązkami.

Głos, który mówi „za późno”

Starość sama w sobie nie jest problemem. Problemem bywa historia, którą o niej opowiadamy – sobie i innym. W dominującym społecznym przekazie starość funkcjonuje jak utrata i wycofywanie z życia. Jakby to był okres, w którym pasuje już tylko wspominać, żałować i powtarzać: „kiedyś, gdy byłam młodsza...”. W pewnym momencie życia zaczynamy słyszeć słowa, które wcześniej nas nie dotyczyły: „To już nie dla ciebie”, „W tym wieku nie wypada”. Na początku brzmią jak niewinne żarty, potem stają się częścią naszego myślenia. Głos z zewnątrz przeradza się w wewnętrzną krytykę – cichy szept, który odbiera odwagę i ciekawość. „Już nie warto”, „Nie dam rady”. To nie jest głos rozsądku, lecz głos stereotypów lub lęku, który pod pozorem ochrony zatrzymuje nas i nie pozwala żyć zgodnie z naszymi potrzebami. Najtrudniejsze nie jest więc to, co o naszej starości mówi świat. Najboleśniesz jest to, co zaczynamy mówić my sami. Dodatkowo z biegiem lat chłonimy przekaz, że wiek jest zagrożeniem. Że z każdym rokiem coś tracimy. Media, reklamy, język codzienny – wszystko to wzmacnia w nas narrację, w której młodość staje się jedyną walutą wartości, a starość jej przeciwieństwem. Jeśli nie

jesteśmy uważni – zaczynamy to powtarzać bezkrytycznie. Takie słowa mają moc. To, jak mówimy o sobie, wpływa na to, jak funkcjonuje nasze ciało, jak reagujemy w relacjach, czego oczekujemy od życia. Narracja potrafi być jak niewidzialne ubranie: nosimy je latami, nawet jeśli nas uwiera i krępuje ruchy. [...]

Ciało, które nie musi młodnieć – tylko być traktowane z godnością

Godne starzenie się nie polega na odtwarzaniu młodości. Polega na uznaniu realności własnego ciała i zobaczeniu, że ono – choć zmienia się i słabnie – nie przestaje być sprzymierzeńcem. W dojrzałym wieku ciało daje nam coś, czego wcześniej często nie potrafiliśmy zauważyć: precyzyjnie sygnalizuje swoje potrzeby, domaga się szacunku i równowagi, nie zgadza się już na traktowanie „siłą”. Z wiekiem łatwo popaść w dwie skrajności: albo ciało nadmiernie obciążać, chcąc utrzymać dawne parametry, albo się na nie obrazić – patrzeć z rozczarowaniem i żalem, że „już nie działa jak kiedyś”. Kiedy przestaniemy patrzeć na ciało jedynie przez pryzmat strat, a zaczniemy dostrzegać jego mądrość, rodzi się szacunek i gotowość do słuchania jego sygnałów. To, że potrzebuje więcej uważności, nie jest słabością, a sygnałem, że chce nas chronić. To, że sygnalizuje zmęczenie czy ból, nie oznacza, że „się psuje” – oznacza, że uczy nas troski, której wcześniej mu odmawialiśmy. [...] Gdy przestajemy traktować ciało jak obiekt oceny, a zaczynamy widzieć je jako fundament życia, pojawia się zupełnie nowa jakość – spokojna i godna. Bo to nie starość odbiera nam prawa do godności. Odbiera je jedynie przekonanie, że ciało ma być wiecznie młode.

„Kim jestem teraz?” – o tożsamości, która dojrzewa razem z nami

Przez większość życia wchodzimy w role: rodzica, partnerki, pracownika, opiekuna, osoby odpowiedzialnej za „wszystko”. Budujemy siebie na zewnętrznych oczekiwaniach – czy to rodziny, czy społeczeństwa, czy kultury sukcesu. W młodości to działa: daje strukturę, przynależność, poczucie wpływu. Ale im dalej idziemy, tym bardziej czujemy, że te role były... tylko rolami, które nie są naszą prawdziwą tożsamością, bo nie mieszczą już całej prawdy o nas. Gdy dzieci się usamodzielniają, praca przestaje być osią organizującą codzienność, a tempo życia zwalnia, pojawiają się myśli kim jestem teraz, gdy nie muszę już niczego udowadniać? To pytanie potrafi niepokoić. Może wywoływać lęk. Bo jeśli zdejmemy wszystkie życiowe „kostiumy”, to co zostanie? Właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa wolność. Przez dziesięciolecia nasze „ja” było utkane z tego, czego od nas wymagano. Czy naprawdę mieliśmy czas, by zapytać siebie, czego chcemy? Dojrzałość przynosi trudną, ale wyzwalającą prawdę: niektóre role były jak przebrania – potrzebne wtedy, lecz dziś za ciasne. Możemy wreszcie je zdjąć i po raz pierwszy uzyskujemy przestrzeń, by zobaczyć siebie i swoje potrzeby bez filtrów. Kiedy zaczynają znikać role, zaczynamy słyszeć wewnętrzny głos, który był w nas zawsze, tylko zagłuszony. W wielu osobach to „prawdziwe ja” objawia się jako coś w rodzaju wewnętrznego dziecka – nie dziecinnego, lecz niewinnego i autentycznego. Tego, które przez lata prosiło o uwagę, ale nie miało dla siebie miejsca. Dopiero teraz możemy je usłyszeć.

Sens życia nie przechodzi na emeryturę

W naszej kulturze zaskakująco często mylimy sens życia z produktywnością. Gdy przestajemy „produkować”, zaczynamy myśleć, że nasze życie traci znaczenie. Kiedy kończą się

obowiązki zawodowe, wiele osób doświadcza uczucia pustki. Znika struktura dnia, rytm, który latami organizował życie. Pojawia się cisza, która potrafi przestraszyć. Poczucie braku sensu. Ale przecież sens nie ma daty ważności, nie odchodzi razem z pracą, nie zużywa się i nie wygasa. On tylko zmienia formę. To w tej ciszy można usłyszeć coś, czego wcześniej nie było słychać: własne pragnienia. Nie takie „przydatne” ani nie cudze. Bo nic już nie stoi na drodze do życia po swojemu. [...]

Bliskość w późniejszych latach – o relacjach, które dojrzewają razem z nami

Starzenie się nie dotyczy tylko ciała i umysłu. Dotyczy także relacji, które zmieniają się równie głęboko jak my. W późniejszym etapie życia wiele więzi traci dawną intensywność: dzieci zajmują się własnym światem, przyjaciele chorują, niektórzy odchodzą, a codzienność staje się cichsza. W ciszy łatwo poczuć osamotnienie. Samotność nie jest tym samym co bycie samemu. Być samemu można z wyboru i czuć się w tym dobrze. Samotność to brak bliskości, który boli. To komunikat, że potrzebujemy drugiego człowieka. Uczucie niewidzialności, tęsknota za czyjąś obecnością, za rozmową, śmiechem, dotykiem, za tym, by ktoś nas zauważył. Wiele osób po raz pierwszy uczciwie zauważa wtedy, jak wielką rolę odgrywa w ich życiu bliskość albo jej brak. Godne starzenie oznacza, że nie udajemy, że nie czujemy potrzeby więzi. Przeciwnie – mamy odwagę to przyznać, przestać oczekiwać, że to inni mają nas odnaleźć i zrobić pierwszy krok. Wiele wartościowych relacji rodzi się nie wtedy, gdy ktoś nas zaprosi, ale kiedy to my wyciągniemy rękę. Czasem wystarczy drobiazg: wiadomość wysłana po latach, telefon, pytanie „Jak się czujesz?”, krótka rozmowa w sklepie.

Bliskość i miłość nie mają wieku

Wbrew obiegowym przekonaniom miłość nie kończy się z wiekiem. Wręcz przeciwnie – dopiero w dojrzałości ma szansę być naprawdę świadoma. Z wiekiem znika potrzeba imponowania, rywalizacji, udowadniania czegokolwiek. W relacjach staje się ważne to, co kiedyś bywało niezauważalne czyli spokojna rozmowa, cierpliwość, radość z małych wspólnych przyjemności, czułość. Mit, że intymność jest tylko dla młodych, wyrządził ludziom wiele krzywdy. Ciało się zmienia, ale zmysły się nie starzeją. Potrzeba bliskości, czułości, dotyku wcale nie znika. Dojrzała intymność jest inna: łagodniejsza, bardziej uważna i czująca. Nie opiera się na presji, na perfekcji, na młodzieńczym biegu po wrażenia. Intymność zaczyna się nie w sypialni, lecz przy stole, na spacerze, w spokojnym „powiedz mi, co czujesz”. Trudno mówić o godności starzenia, gdy izolujemy się od ludzi. Autentyczne, bliskie relacje przypominają nam, że wciąż jesteśmy częścią świata, dają poczucie przynależności, pozwalają czuć się ważnym i potrzebnym, pomagają przeżywać codzienność z uśmiechem.

Utrata i przemijanie – jak iść dalej, gdy świat się zmienia

W dojrzałym wieku coraz częściej towarzyszy nam doświadczenie straty. Odchodzi ludzie, którzy byli częścią naszego życia. Zmienia się nasze ciało, role społeczne, relacje, sposoby spędzania czasu. Kolejne etapy zamykają się po cichu, czasem nawet bez pożegnania. Nic dziwnego, że z czasem zaczynamy widzieć życie w starszym wieku jako ciąg pożegnań. Strata ma wiele twarzy i każda z nich zasługuje na uznanie. To nie zawsze utrata kogoś bliskiego. To również utrata własnej sprawności, wyglądu, pozycji zawodowej, czy marzeń, których nie zdążyliśmy zrealizować. Każda z nich ma swoje miejsce w sercu i domaga się przestrzeni, by zaistnieć. Jeśli jej na to nie pozwolimy – nie nazwiemy, nie poczujemy – nie

zniknie tylko ukryje się, a potem wróci pod innymi postaciami – zgorzknienia, chronicznego zmęczenia, drażliwości, a nawet choroby. Żałoba jest aktem odwagi, nie słabości. Są w niej różne etapy – szok, złość, rozpacz, rezygnacja i dopiero akceptacja. To ostatecznie nie oznacza, że wszystko jest już dobrze, ale że zaczynamy widzieć rzeczywistość taką, jaka jest, a nie taką, jaką chcielibyśmy zatrzymać. Przeżyta żałoba nie usuwa wspomnień. Serce nie przestaje tęsknić. Prawdziwe pożegnanie polega na tym, by przestać kurczowo trzymać się drzwi, które się zamknęły – i zobaczyć, że obok są inne, otwarte. Starzenie się nie jest końcem, lecz zmianą rytmu – momentem, w którym życie przestaje wymagać pośpiechu, a zaczyna zapraszać do uważności, czułości i prawdy. A godność w starzeniu nie polega na udawaniu młodości, lecz na tym, że odnosimy się do siebie z szacunkiem: do własnego ciała, historii, relacji i emocji. Jeśli spojrzymy na ten etap nie jak na utratę, lecz jak na dojrzewanie do autentyczności, odkrywamy, że starzeć się z godnością znaczy po prostu żyć coraz bardziej w zgodzie z sobą.

na podstawie warsztatu online Wojciecha Eichelbergera, *Im starszy, tym lepszy* (fragmenty), w: Positive Life, 30 XI 2025, <https://positivelife.pl/produkt/im-starszy-tym-lepszy/>

JAKAŚ JANINA:

Ostatnio ludzie patrzą na mnie jak na pacjenta albo jak na interesanta, albo na klienta, albo pasażera, który zajmuje właśnie ostatnie miejsce siedzące w autobusie, ale nie jak na ciało. Ciała występują w określonym przedziale wiekowym.

Magdalena Drab, *Pływalnia*

Starzy i młodzi tak naprawdę bowiem nie istnieją – istnieje tylko krótki błysk, w którym pojawiajemy się na świecie, wynurzając się z nicości, a następnie do niej wracamy i zapada po nas już na zawsze cisza. [...] Gdy tracimy z oczu tymczasowość swojego pobytu na tym świecie i ulotność wszelkich stabilnych struktur, jakie tu pracowicie wznosimy, przestajemy też dostrzegać drogocенność życia – zarówno swojego własnego, jak i innych czujących, świadomych istot.

Tomasz Stawiszyński, *Reguły na czas chaosu*, Wydawnictwo Znak Literanova, Kraków 2022



Z czasem ludzie starzy przestali być dla mnie tak ważni – i to na długo. [...]

Nagle o wiele bardziej fascynujące stało się dla mnie towarzyszenie osobom, które były do mnie podobne, lubiły te same szminki, mogłam z nimi rozmyślać o przyszłości, pozwalając, by pozostawała rozproszona, jasna i tajemnicza, gdzieś w oddali. Ostatnią rzeczą, której pragnęliśmy, było to, aby ktoś w naszym imieniu podkreślił odpowiedzi dwiema kreskami.

Nie chcieliśmy znać odpowiedzi. Pragnęliśmy mieć przed sobą przyszłość i planować ją tak, jak nam się podoba.

Wiedzieliśmy, że starzy nie są w stanie nauczyć nas niczego zarówno o latach, w których żyliśmy, jak i o tych, które miały nastąpić. To był nasz czas, oni mieli swój. Myliłam się. Myliłam się pod wieloma względami.

Człowiek lepiej to rozumie, kiedy staje się wystarczająco dorosły. Tak jak ja teraz. Żyjemy w tym samym momencie. Kroczymy po tej samej ścieżce. Niektórzy z przodu, inni z tyłu, ale po tej samej ścieżce. Przez to samo życie. I w bardzo podobny sposób marzymy o przyszłości: większość ludzi chce, żeby pozostawała ona rozproszona, jasna i gdzieś daleko przed nimi.

Myślę, że wielu z nas podświadomie boi się zbliżyć do starych ludzi. Podchodząc zbyt blisko i widząc, jak jesteśmy do siebie podobni młodzi i starzy, dorośli i starzy, nagle dostrzegamy własną przemijalność, kruchość i śmierć. Nie chcemy się zarazić. Nie chcemy zarazić się starością. [...]

Po spędzeniu wielu godzin z wieloma seniorami podczas pracy nad tą książką zrozumiałam jednak, że wigor nie ma nic wspólnego z tym, jak dużo lub jak mało zostało nam czasu. Wigor lub siła życiowa oznaczają patrzenie do przodu i tylko niekiedy spoglądanie przez ramię, żeby zobaczyć, co się stało. Żeby nie stracić orientacji.

Wielu kroczy po tej ścieżce i jeśli możemy być czegoś pewni, to tego, że któregoś dnia wszyscy dotrzemy do jej

końca. Czy jest tam przepaść? Zielona równina? Wiemy tylko to, że tego nie wiemy.

Po tej ścieżce jest dobrze kroczyć razem. Mieć obok silne, młode ramię, na którym można się oprzeć, i przejść tak kawałek drogi; być starcem pomagającym młodemu, który przewrócił się na ścieżce, lub krzyczeć do kogoś, kto idzie za tobą, gdzie najlepiej stawiać kroki, żeby nie skręcić kostki. Albo po prostu przez chwilę iść w ciszy, towarzyszyć komuś, kto nie jest do ciebie podobny, ale kto być może pewnego jesiennego dnia zacznie ciebie przypominać.

W jednym z kościołów w Rzymie znajduje się mnóstwo rzeczy wykonanych z ludzkich kości, na przykład z sufitu zwisają wielkie żyrandole, są tam też krzesła i inne ozdoby. Może to brzmi groteskowo, ale daję słowo, że widok jest piękny. Mnisi przekazali swoje doczesne szczątki tej świątyni, potomnym, nam, żeby pokazać, co pozostaje po nas na ziemi, kiedy być może (jeśli w to wierzymy) jesteśmy już w innym miejscu. Siedzą tam również zabalsamowani i zmumifikowani zakonnicy. Nie wyglądają ani na martwych, ani na żywych. Wyglądają zwyczajnie.

Na jednej z tablic przy wyjściu znajduje się sentencja będąca czymś w rodzaju pozdrowienia od kapucynów, które pozwala nam spojrzeć całościowo na życie, na krąg, jaki ono zatacza. To jedno zdanie łączy nas – wszystkich ludzi, niezależnie od wieku. Brzmi ono: „Tym, kim wy jesteście teraz, my byliśmy kiedyś. Tym, czym my jesteśmy teraz, wy staniecie się w przyszłości”.

JAKAŚ ELŻBIETA:

A teraz spróbujcie położyć się na wodzie jak na łóżku i opanować strach. Złapcie się czegoś albo kogoś... Rozluźnijcie się, jakbyście mieli zasnąć. Wtedy woda was uniesie. Nie walczycie z nią. Ona jest za duża, żeby z nią walczyć, a w morzu będzie jej jeszcze więcej. Rozluźnijcie się, jakbyście byli martwi. Ćwiczenia z umierania.

Magdalena Drab, *Pływalnia*

Walizka. Zdjąłem. Stoi. Jadę stąd. Dokąd? Nad tym będę się dopiero zastanawiał. Co włożyć do walizki? Nad tym też będę się zastanawiał. Czy jadę w nieznane i nieprzygotowany? To by nie miało sensu. Ale jechać w znane? Też nie ma sensu. W znane, czyli w przeszłość. Zatem w nieznane to w przyszłość. Ale przecież nawet nie wiem, gdzie jest przyszłość. Jak można jechać, skoro się nie wie gdzie? Od razu kłopoty.

Marcin Król, *Pakuję walizkę*, Wydawnictwo Iskry, Warszawa 2021

Niespodziewana śmierć osób bliskich pozostawia ową trudną do wyślowienia ambiwalencję: nie możemy przyjąć do wiadomości ich nieistnienia, a zarazem nie możemy sobie ich obecnego istnienia wyobrazić, nie potrafimy uznać faktu, doświadczając zarazem poczucia jego fatalnej nieuchronności. Być może na swoich przyjaciół, których śmierć leży już na obszarze przeszłości, przenosimy w ten sposób stosunek do przyszłej śmierci własnej, która jawi się nam nieustannie jako bezwzględnie konieczna i bezwzględnie niemożliwa zarazem.

Leszek Kołakowski, *Śmierć jako własność prywatna*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2021

Za chwilę wyjdę z cienia kasztanów
i ptasiego śpiewu
pójdę nagrzanym asfaltem
w dół do zakrętu
skąd się zobaczę
jak patrzę w cieniu kasztanów
na siebie idącą w kapeluszu
po czarnym asfalcie
skąd widzę siebie
jak tuż za zakrętem
znikam sobie na zawsze
z oczu.

Viola Fischerová, *Za chwilę wyjdę...*, przekład Dorota Dobrew,
w: Viola Fischerová, *Babia godzina*, Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław 2006

W pewnym sensie wszyscy odzyskamy znaczenie, gdy umrzemy – z hukiem. Dzieci na zawsze zapamiętają, co robiły w dniu naszej śmierci. Co sobie tego dnia kupiły na Allegro [...]. Jak obierały fasolkę szparagową. Wszystko tego dnia będzie mieć znaczenie. Wtedy będziemy najważniejsi. Warto było czekać.

Katarzyna Sobczuk, *Mała empiria*, Wydawnictwo Dowody, Warszawa 2024

Myśli o matkach i ojcach w żałobie po swoich zmarłych dzieciach, o dzieciach w żałobie po rodzicach, o kobietach w żałobie po swoich mężach, o mężczyznach w żałobie po swoich żonach i o tym, jak bardzo ich cierpienia przypominają efekty następcze amputacji, gdyż utracona noga czy ręka była kiedyś związana z żywym ciałem, zaś utracona osoba była związana z inną żyjącą osobą, więc jeśli jesteś tą osobą, która pozostaje przy życiu, przekonasz się, że amputowana część ciebie, ta fantomowa, potrafi być źródłem głębokiego, nieludzkiego bólu. Pewne leki mogą czasem złagodzić objawy, lecz pełne wyleczenie nie następuje. [...] Życie oznacza odczuwać ból, [...], a życie w strachu przed bólem to zrezygnować z życia. [...]

Paul Auster, *Baumgartner*, przekład Maria Makuch, Wydawnictwo Znak, Kraków 2025

odchodzimy
ociągając się zamknięci
i nikt nie przyznaje się że odchodzi
lepiej nie robić zamieszania

Tadeusz Różewicz, *Zielona róża* (fragment)

Kiedyś sądziłem, że ludzi pamiętamy, dopóki możemy ich opisać. Teraz myślę, że jest odwrotnie: są z nami, dopóki nie umiemy tego zrobić. Dopiero martwych ludzi mamy na własność, zredukowanych do jakiegoś obrazka czy kilku zdań. Postaci w tle. Teraz już wiadomo – byli tacy albo śmacy. Teraz możemy podsumować całą tę szarpaninę. Rozplątać niekonsekwencje. Postawić kropkę. Wpisać wynik. Ale jeszcze nie wszystko pamiętam. Dopóki nie mogę ich opisać, jeszcze trochę żyją.

Marcin Wicha, *Rzeczy, których nie wyrzuciłem*, Wydawnictwo Karakter, Kraków 2017

Powiem ci tak, że każda śmierć, która jest blisko, zawsze nas dotyka. Niezależnie od tego, czy byliśmy z tym kimś związani, czy nie. Zawsze jest to silny cios dla nas, dla naszej psychiki. Zawsze jest to taki stan, który po prostu trzeba przejść, z którego trzeba się wydostać. I każda śmierć, która zdarza się blisko nas, w jakiś sposób nas ciągnie. [...]

Mariusz Szczygieł, *Nie ma*, Wydawnictwo Dowody, Warszawa 2018



ja minę
ty miniesz
on minie
mijamy
mijajmy

Halina Poświatowska, *Koniugacja* (fragment)

REDAKCJA

Joanna Siudzińska

Paweł Sztarbowski

OPRACOWANIE GRAFICZNE

homework

Joanna Górka

Jerzy Skakun

WYDAWCA

Teatr Jaracza 

sezon 2025/2026

DYREKTOR Paweł Łysak

ZASTĘPCZYNI DYREKTORA Kamila Golik

KIEROWNIK LITERACKI Paweł Sztarbowski

GŁÓWNA KSIĘGOWA Magdalena Kosim

ZESPÓŁ AKTORSKI TEATRU IM. STEFANA JARACZA W ŁODZI W SEZONIE 2025/2026

Ewa Audykowska–Wiśniewska, Monika Badowska, Katarzyna Cynke, Iwona Drózdź, Barbara Garstka-Puciaty, Urszula Gryczewska, Iwona Karlicka, Dorota Kiełkowicz, Natalia Klepacka, Joanna Koc, Milena Lisiecka, Sara Lityńska, Izabela Noszczyk, Matylda Paszczenko, Anna Sarna, Agnieszka Skrzypczak, Szantal Strzelińska, Agnieszka Więdołcha, Mikołaj Chroboczek, Sambor Czarnota, Mateusz Czwartosz, Hubert Jarczak, Marek Nędza, Radosław Osypiuk, Paweł Paczesny, Wiktor Piechowski, Karol Puciaty, Mariusz Siudziński, Michał Staszczak, Łukasz Stawowczyk, Bogusław Suszka, Paweł Tucholski, Krzysztof Wach, Andrzej Wichrowski, Mariusz Witkowski, Marcin Włodarski

INSPICJENTKI, SUFLERKI Marta Baraszkiewicz, Katarzyna Brudek, Anna Królikowska

DZIAŁ LITERACKI Joanna Siudzińska

KOORDYNACJA PRACY ARTYSTYCZNEJ Anna Wróblewska-Chochulska

DZIAŁ PROMOCJI I REKLAMY Bolesław Kuba Galczak (KIEROWNIK DZIAŁU), Katarzyna Mańko, Alicja Miśkiewicz, Marcin Nowak

DZIAŁ PRODUKCJI PRZEDSTAWIEŃ Grzegorz Nowak (KIEROWNIK DZIAŁU), Iga Maczuga (ZASTĘPCZYNI KIEROWNIKA DZIAŁU), PRACOWNIA KRAWIECKA DAMSKA Agnieszka Warcholińska-Nowak (KIEROWNICZKA PRACOWNI), Ewa Miazek, Agata Zielonka, PRACOWNIA KRAWIECKA MĘSKA Joanna Olczyk (KIEROWNICZKA PRACOWNI), Aleksandra Gala, Aleksandra Hanczyc, Jan Cuper, MODELATORNIA Sławomir Błazewicz (KIEROWNIK PRACOWNI), Sebastian Duczyński, Marek Morawski, STOLARNIA Zbigniew Chałupka (KIEROWNIK PRACOWNI), Kazimierz Danieluk, ŚLUSARNIA Mirosław Witkowski (KIEROWNIK PRACOWNI), Piotr Świderek, TAPICERNIA Agnieszka Grabarczyk-Pawlikowska, Paweł Pawłowski, MAGAZYN KOSTIUMÓW Bogusława Koszłaga, PRALNIA Mirosława Kaźmierczak, PRACOWNIA SZEWSKA Sławomir Lewandowski

DZIAŁ EKSPLOATACJI PRZEDSTAWIEŃ Jarosław Wypych vel Wypyszyński (KIEROWNIK DZIAŁU), Jolanta Fidos (KIEROWNICZKA PRACOWNI PERUKARSKO-CHARAKTERYZATORSKIEJ), Patrycja Adamska, Mariola Graczykowska, Katarzyna Janowska, Alicja Pachulska, Halina Pawlak, Celina Pawlik, Elżbieta Staniecka, Ewa Tkaczuk, Krzysztof Rusiecki, Dawid Bierzgalski, Rafał Błoch, Tomasz Dąbrówka, Filip Klimaszewski, Marcin Kowalski, Piotr Kowalski, Jarosław Makiewicz, Łukasz Małagowski, Dariusz Muras, Bogdan Przybylak, Robert Rzeźniczak, Robert Stasiak

DZIAŁ ELEKTROAKUSTYCZNY Łukasz Schwiperich (KIEROWNIK DZIAŁU), Karolina Czerniawska, Julita Głazewska-Gmach, Rafał Chmielewski, Tomasz Gmach, Bartosz Józefowicz, Krystian Kania, Olaf Makiewicz, Waldemar Osiecki, Michał Pietrzak, Sebastian Torzewski

BIURO OBSŁUGI WIDZÓW Mateusz Jaszczyk (KIEROWNIK DZIAŁU), Katarzyna Czechowska, Katarzyna Frołow, Wojciech Dzwonkowski (KIEROWNIK SEKCJI OBSŁUGI WIDOWNI), Rafał Osuwniak

ZASTĘPCZYNI GŁÓWNEJ KSIĘGOWEJ Monika Marczyk

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Renata Borowicz, Anna Gronostaj-Cisz, Monika Nowacka

DZIAŁ PŁAC Dorota Pietrzykowska (KIEROWNICZKA DZIAŁU), Katarzyna Pewca, Agnieszka Źródło

DZIAŁ KADR Agnieszka Strycharz

DZIAŁ ADMINISTRACYJNY Agnieszka Bogusz, Monika Zarychta, Stefan Królikowski, Sławomir Stefański (KIEROWNIK DZIAŁU)

SEKRETARIAT Kamila Gabrysiak

DZIAŁ GOSPODARCZY Jolanta Włodarczyk (KIEROWNICZKA ZESPOŁU SPRZATAJĄCEGO), Jadwiga Cis, Małgorzata Ignaczak, Zofia Kurowska, Teresa Łuczak, Weronika Łuczak, Dagmara Skirtuń, Marek Gapys, Marek Koszlaga, Jan Pisarzewski, Włodzimierz Urbański, Andrzej Wiśtock, Przemysław Wojcieszek, Jacek Zajączkowski

SPECJALISTA DS. UMÓW CYWILNO-PRAWNYCH Marcin Majczak

SPECJALISTA DS. ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH I INWESTYCJI Łukasz Tulik

SPECJALISTA DS. BHP Przemysław Grzymski

SPECJALISTA DS. P-POŻ Tomasz Lewandowski

SPRZEDAŻ BILETÓW

Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi
ul. Jaracza 27
90-261 Łódź

42 662 33 33
42 662 33 35
bow@teatrjaracza.pl

BIURO OBSŁUGI WIDZÓW
poniedziałek – piątek
8.30–16.30

KASA
poniedziałek – sobota
12:00–19:00
w niedziele i święta
na dwie godziny przed spektaklem

teatrjaracza.pl

Institucja Kultury Samorządu
Województwa Łódzkiego

partnerzy

patronat
medialny

bilety24.pl

Prawa autorskie
reprezentuje
Stowarzyszenie
Autorów ZAIKS.

