



Cześć!

Jeśli masz w rękach
tę broszurę, to znaczy, że jesteś
już po obejrzeniu spektaklu
Jak przestałem być idealny.
To okazja byście Ty i Twoi bliscy
mogli wspominać wizytę
w teatrze. Przygotowaliśmy
dla Was trochę dodatkowych
informacji o naszych bohaterach
i twórcach oraz zadania
do wspólnego wykonania.
Dobrej zabawy!

POZNAJ NASZYCH AKTORÓW!

Co to znaczy być aktorem?

Piotr Sakowski:
To spa dla duszy.
Zespół Downa mi nie przeszkadza.
Jestem, kim jestem.

Co daje ci teatr?

Daniel Krajewski:
Widz to szczerą osobę, która wspiera każdego aktora. Szanuje go i patrzy. Daje brawa i śledzi na stronie i na FB.

Aleksander Orliński:
Teatr daje mi przyjaźń, nadzieję, czułość, bliskość, wytrwałość bycia razem.

Co to znaczy być artystką z niepełnosprawnością?

Maja Kowalczyk:
Można wyciszyć umysł. To ruch w tańcu. Poczucie muzykę, jak unosi. To wolność.

Ola Skotarek:
Teatr jest pracą. Jestem ważna dla siebie. Dla swojej postaci. Jak stoję na scenie to poruszam się na niej. Mam swoje techniki celebrowania swojego ciała. Ciało jest tylko moje i tylko jedno. Jestem aktorką, ponieważ jestem lojalna wobec siebie.

Magda Świątkowska:
Bycie artystką daje mi satysfakcję, umowy i pieniądze. Zespół Downa mi nie przeszkadza. Każdy ma wszystko w zasięgu ręki.

POZNAJ RÓŻNE CIAŁA I RÓŻNE ZWYCZAJE!

Kiedy Wielka Brytania podbiła Indie, do wielkich miast – takich jak Londyn – zaczęto transportować statkami dzikie zwierzęta: lwy, tygrysy, słonie. Ludzie szukali dowodów na to, że człowiek różni się od zwierząt. Choć te badania doprowadziły do wielu odkryć naukowych, czasem poszukiwania przybierały zaskakujący obrót: zdarzało się, że kiedy ludzie w jakiejś osobie dostrzegali cechy zwierzęce, wykluczali ją ze swojej społeczności.



Hinduizm

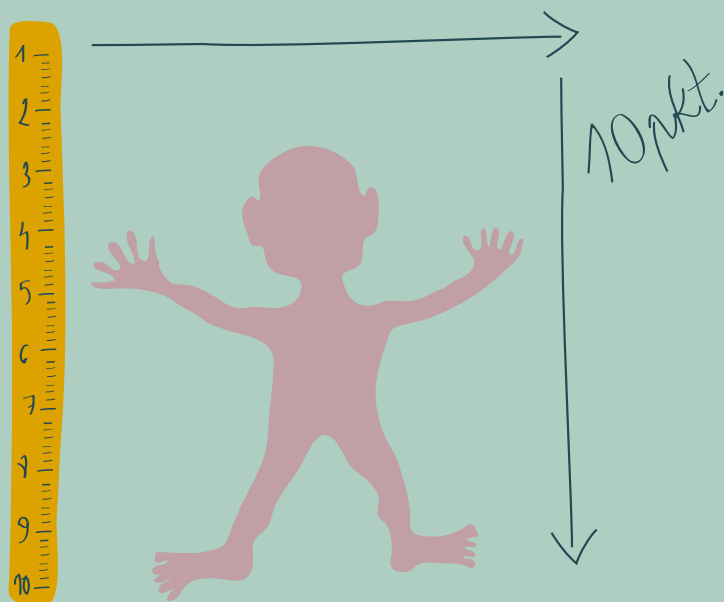
– religia wyznawana w Indiach – głosi, że bóg może zagościć w ciele najbardziej niepozornego ze stworzeń, a wszystkim im należy się szacunek. Ślonia czci się ze względu na jego związek z bogiem Ganeszą (Ganeśą), ale także z powodu użyteczności, siły i dostojności tego zwierzęcia. Gajial gangesowy to gatunek krokodyla – hindusi oddają mu szacunek jako zwierzęciu poświęconemu bogu Wisznu. Tygrys jest synonimem siły i nieustraszoneści, co rusz któryś z bogów urządza sobie na nim przejażdżkę. Orzeł kojarzy się z bóstwem o imieniu Garuda, czczonym i szanowanym nie tylko w Indiach zarówno przez hinduistów, jak i buddystów. Inny ptak – paw – jest symbolem Indii, wielkich władców, bogactwa i piękna.



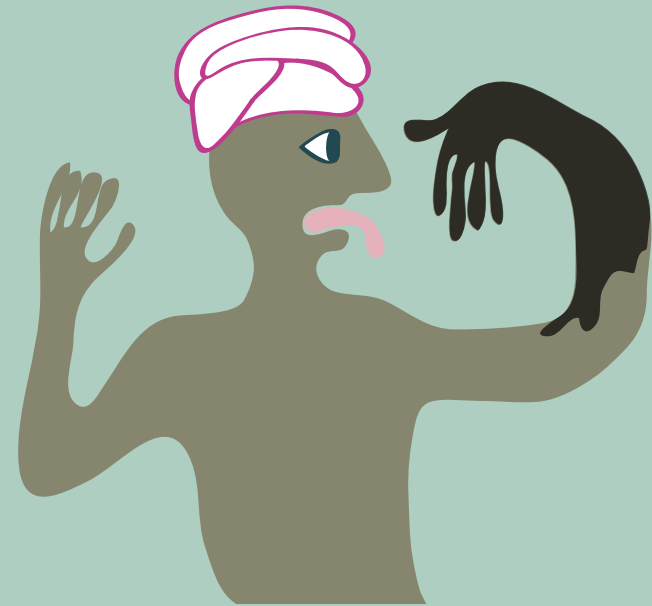
Czy wiesz, że różne kultury podchodzą do ciała człowieka w swój własny sposób?

To, jak postrzegamy nasze ciało i jak je traktujemy, zależy w dużym stopniu od tego, w której części świata się urodziłeś. Zachodnia kultura oczekuje, że ciało będzie spełniać różne normy. Na przykład trzymać się prosto, utrzymywać odpowiednią wagę, panować nad swoimi ruchami, mieć odpowiedni wzrost, liczbę kończyn czy palców u stóp i rąk. W przeszłości wszystko, co odbiegało od tego obrazu idealnego i normalnego ciała, budziło wielkie zdziwienie, a nawet strach.

Do dziś, kiedy dziecko przychodzi na świat, jego ciało ocenia się w skali Apgar, bada się kolor skóry, oddech, bicie serca, odruchy.



W Indiach spotkamy się z większą otwartością wobec tego, że ciało może wyglądać różnorodnie. A jednak i tam panują różne przekonania na jego temat. Na przykład lewa ręka jest uważana za nieczystą – Dlatego Hindusi unikają wykonywania czynności za jej pomocą.

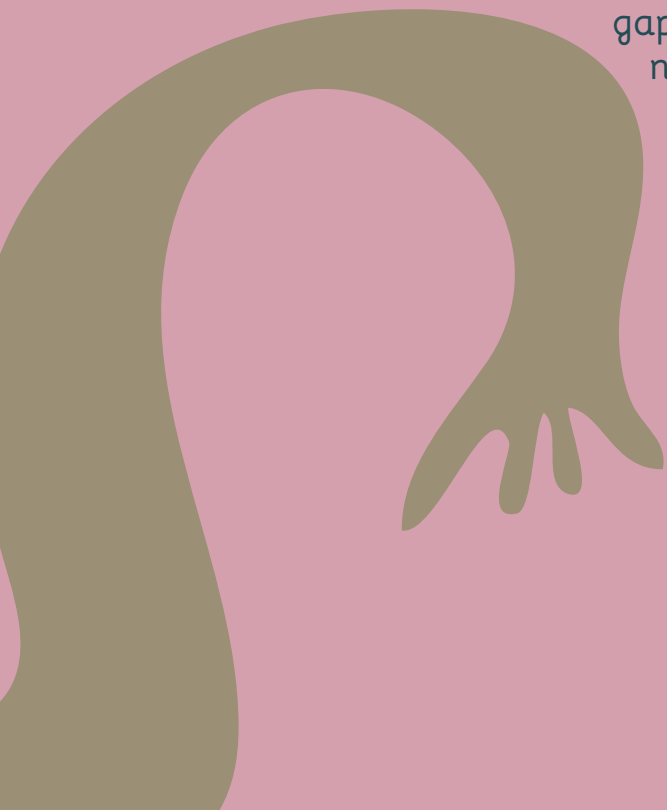


ZADANIE: Spróbuj przez godzinę używać tylko jednej ręki – zdecyduj czy prawej, czy lewej. Jak udał Ci się ten eksperyment? Jak reagowali inni?

GĄP SIĘ i PYTAJ

Czy pamiętacie scenę ze spektaklu, w której ręka Merricka przyciąga wzrok innych postaci?

Wszystkie spojrzenia uczniów w klasie szkolnej skierowane są na tę część ciała Josepha, która jest widoczna i różna od typowego wyglądu ręki. Wszyscy, czy tego chcemy czy nie, zwracamy uwagę na rzeczy, które się wyróżniają. Tak działa nasz mózg. Uporczywe wpatrywanie się w osobę czy element krajobrazu albo jakiś przedmiot, które mają w sobie coś nowego i nieznanego dla nas, nazywamy *gapieniem się*. Często nie jesteśmy w stanie powstrzymać się od gapienia się na coś lub na kogoś niezwykłego.

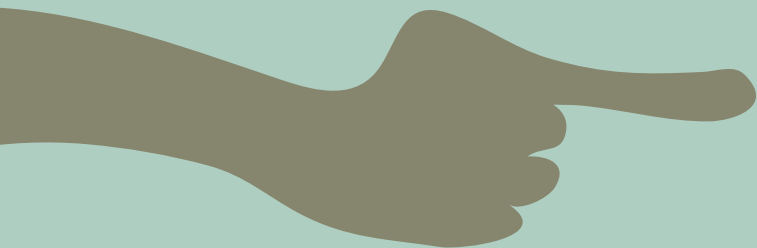


Nasz mózg jest nakierowany na poznanie, a wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów, które temu służą. Jednak nie każdy lubi stawać się obiektem gapienia się. Wtedy możesz przeprosić albo przywitać się. Okażesz w ten sposób szacunek osobie, która wzbudziła Twoje zainteresowanie.



W gapieniu się nie ma nic złego, jeśli nie zamienia się w żartowanie, przedrzeźnianie, wytykanie palcem osób, które z jakiegoś powodu są od nas różne. Pamiętacie tę scenę, gdy Joseph Merrick próbuje coś sprzedać pod więżą zegarową w Leicesterze, a dzieci śmieją się z niego? Pokazują go palcami i drwią z jego wyglądu. Chyba nikt nie chciałby znaleźć się w takiej sytuacji...

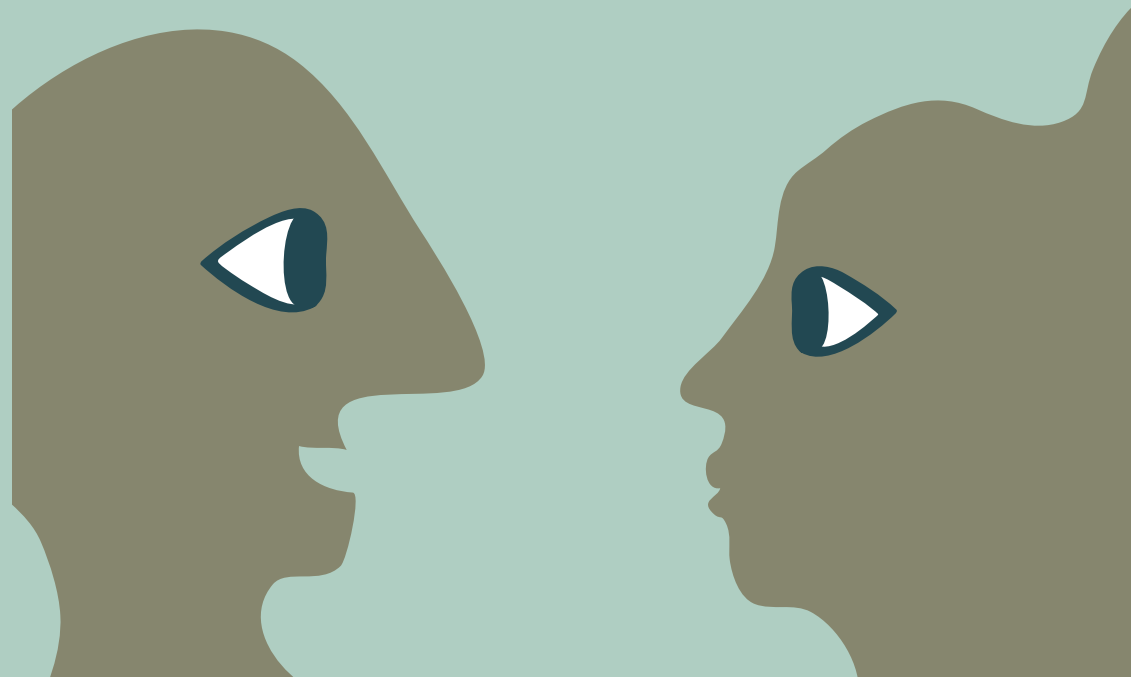
Każdy z nas może stać się osobą z niepełnosprawnością – czasową lub stałą – na jakimś etapie swojego życia. Pamiętacie pewnie, że Joseph Merrick urodził się jako chłopiec idealny, a jego choroba dała o sobie znać, kiedy był kilkuletnim chłopcem.



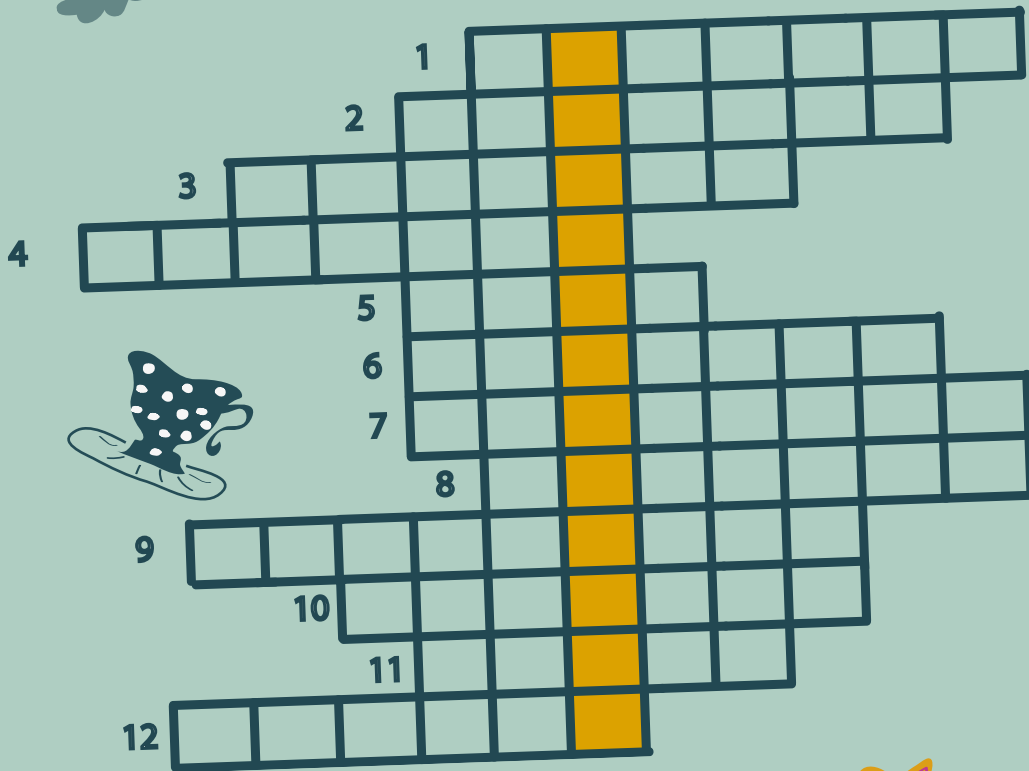
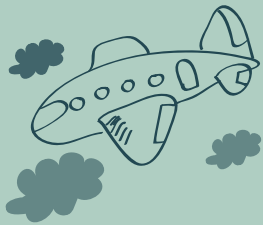
Styszateś kiedyś słowa *nie gap się?* Porozmawiaj ze swoimi bliskimi o tym, dlaczego takie słowa padają?

gap się!

ZADANIE: Popatrzcie na siebie nawzajem przez co najmniej minutę. Jeśli poczujecie, że spojrzenie jest zbyt intensywne, możecie powiedzieć stop. Porozmawiajcie o tym, jak się czuliście, patrząc na kogoś? A jak czuliście się, kiedy to Was ktoś obserwował? A może zauważyliście w drugiej osobie coś, czego dotąd nie widzieliście?



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ!

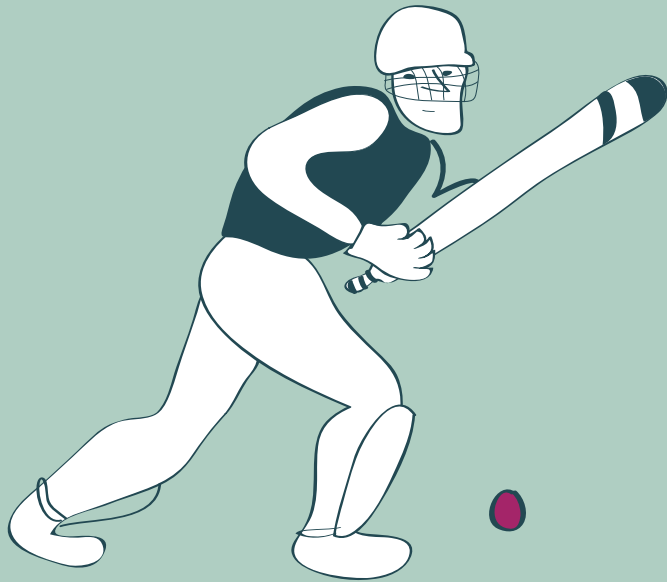


1. Sport drużynowy wymyślony w Anglii.
2. ...angielska, np. Elżbieta II.
3. Postać, która wchodzi po szarfach w spektaklu *Jak przestałem być idealny*.
4. Przyprawa pochodząca z Indii, może być mielona lub w formie kawałków kory, dodaje się ją między innymi do ciastek lub szarlotki.
5. Duże szare zwierzę z trąbą i dużymi uszami czczone w Indiach.
6. W spektaklu wysiada z samolotu i odwiedza Indie.
7. Bardzo lubi je Ganesha, zamieniał w nie wszystkie troski.
8. Jak przestałem być ...
9. Pije się w niej herbatę.
10. Turyści przybywają nim do Indii.
11. Oglądają je lekarze ortopedzi.
12. Uczucie, które czuje mama do dziecka.

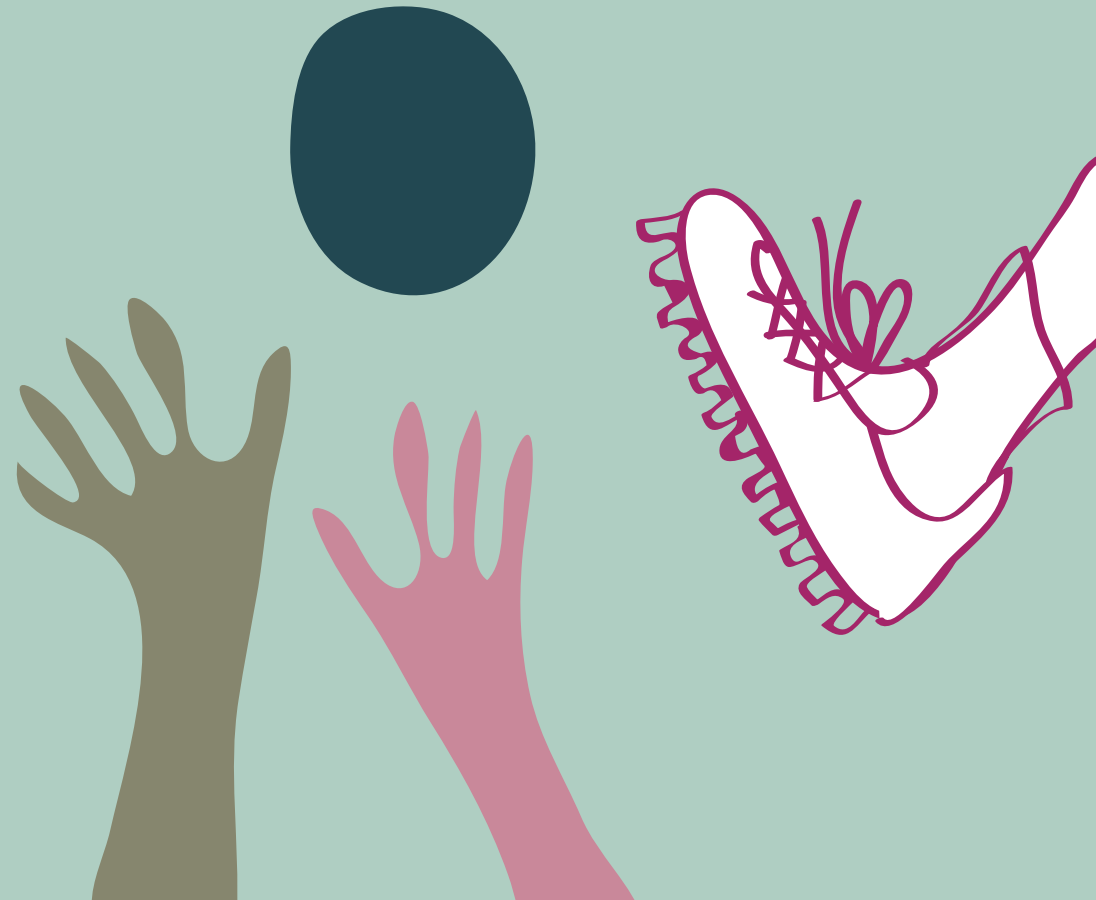
ODKRYJ CIEKAWOSTKI!

CIEKAWOSTKI: SPORT

Czy wiesz, jaki sport najczęściej ogląda się w Indiach? Jest to krykiet (ang. *cricket*) – sport drużynowy, w którym mecz rozgrywany jest między dwiema drużynami liczącymi po 11 zawodników. Gra pochodzi z Anglii, gdzie została wymyślona już w XIII wieku i stamtąd później przywieziona do Indii, w których do dziś pozostaje najchętniej uprawianym sportem. Hindusi są wielokrotnymi mistrzami świata w tej dyscyplinie.

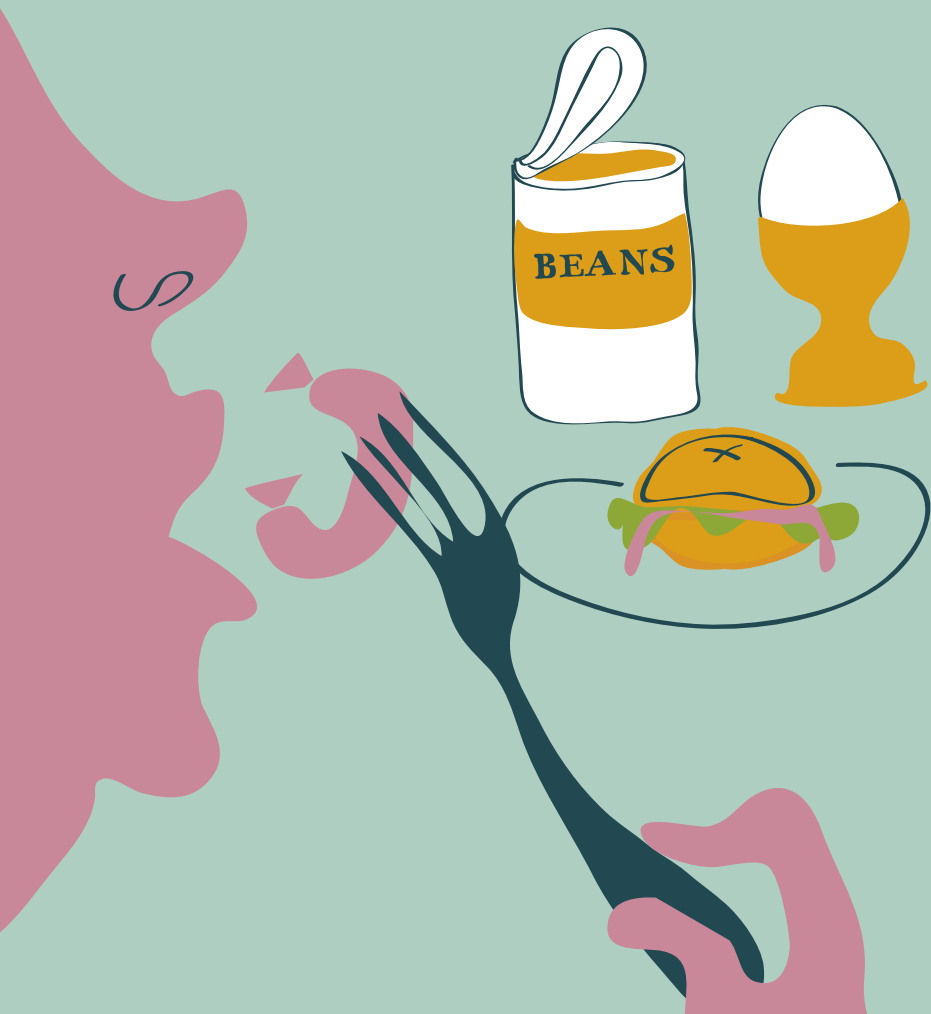


ZADANIE: Co jest według Ciebie sportem narodowym w Polsce? Dlaczego? Zapytaj bliskich o ich zdanie na ten temat.



CIEKAWOSTKI: KUCHNIA

Wyobraź sobie, że angielskie śniadanie w ogóle nie przypomina naszego! Wielu Anglików zaczyna dzień od zjedzenia jajka, puszki fasoli, bekonu i kiełbaski. Anglia to kraj wyspiarski, a porządne śniadanie było dla rybaków i żeglarzy podstawą codziennej diety.



Z kolei Hindusi na śniadanie lubią jeść... zupę z soczewicy! To właśnie z Indii Europejczycy przywozili nowe smaki, bez których dziś nie wyobrażamy sobie naszej kuchni. To tam rośnie pieprz, cynamon, kurkuma czy imbir. Bóg Ganesha jest bogiem pysznych orientalnych smaków, a najbardziej lubi słodczyce. To bóg obfitości i pomyślności oraz słodkości, który nawet troski potrafi zamienić w deser. A najbardziej lubi *laddu* – małe słodkie kuleczki z ciecierzycy i bakalii.



ZADANIE: A Ty co lubisz jeść na śniadanie? Dowiedz się, co najchętniej jedzą Twoi bliscy.

CIEKAWOSTKI: POWITANIE

Hindusi unikają dotyku na przywitanie. Odpadają więc uściski dłoni, poklepywanie po ramieniu czy cmok w policzek. Jeśli chcesz się przywitać, podnieś dłoń do podbródka i skiń głową w kierunku witanego.

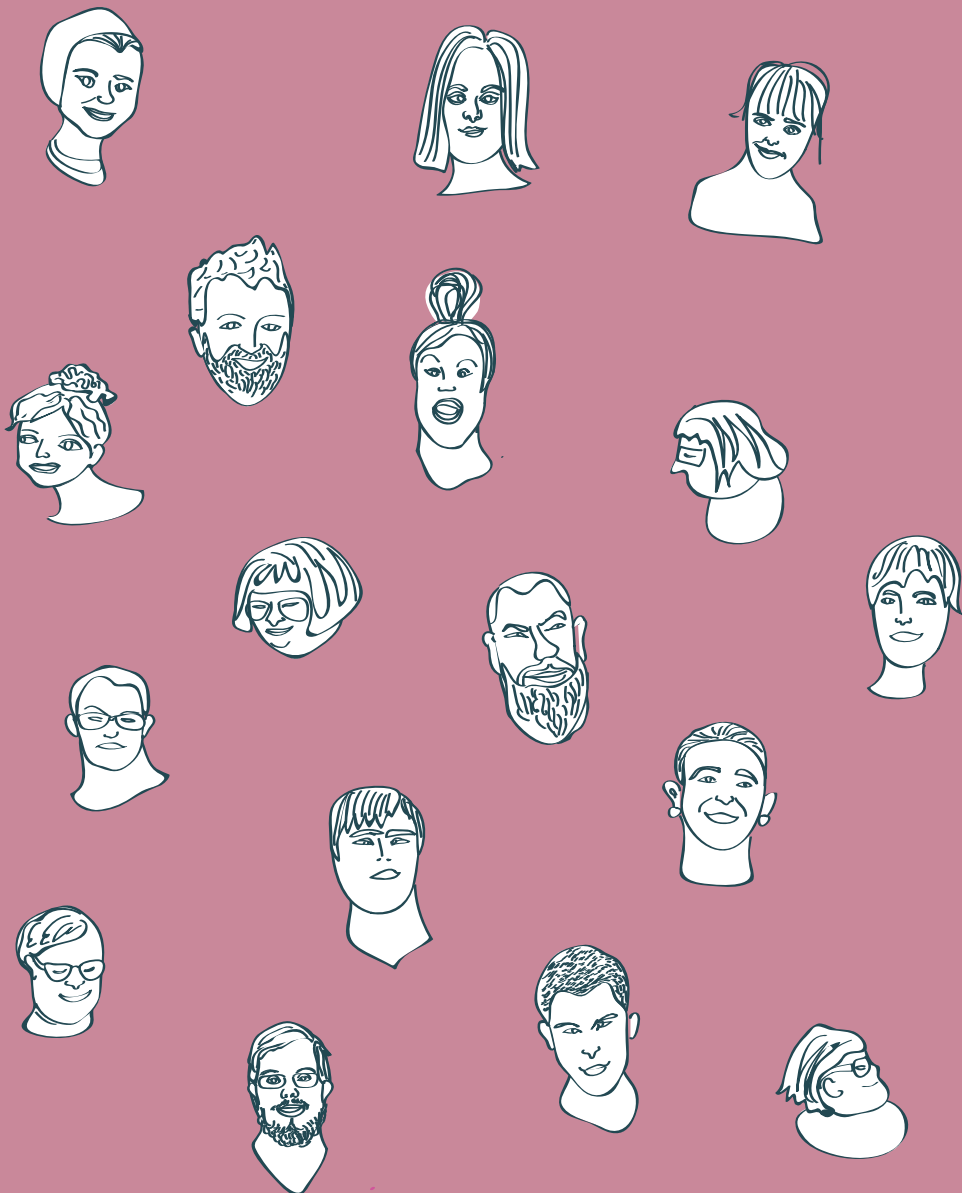
Kiedy witasz się w Anglii, musi paść obowiązkowe pytanie *How are you?* – nawet jeśli niekoniecznie ciekawi Cię odpowiedź. Takie powitanie należy do angielskiej tradycji i warto o nim pamiętać, by nie wyjść na osobę arogancką. Możesz jednak pominąć ten zwrot grzecznościowy w sytuacji, gdy witasz kogoś bliskiego – na przykład dobrego przyjaciela.



ZADANIE: Jak witasz się z przyjacielem, a jak z nieznanym? Przetestuj ze swoimi bliskimi różne pozdrowienia i gesty powitalne.



OTO OSOBY, KTÓRE PRZYGOTOWAŁY DLA CIEBIE SPEKTAKL JAK PRZESTAŁEM BYĆ IDEALNY



aktorzy i aktorki:

Grzegorz Brandt, Anna Drózd, Teresa Foks, Maja Kowalczyk, Mateusz Kownacki, Daniel Krajewski, Natalia Leszczyńska, Anna Łuczak, Aleksander Orliński, Filip Perkowski, Michał Pęszyński, Piotr Sakowski, Aleksandra Skotarek, Cela Sobolewska, Magdalena Świątkowska, Paulina Waszkiewicz, Łukasz Wójcik

koncepcja artystyczna – Justyna Lipko-Konieczna, Justyna Sobczyk

reżyseria – Justyna Lipko-Konieczna, Justyna Sobczyk, Justyna Wielgus

dramaturgia, scenariusz – Justyna Lipko-Konieczna

reżyseria ruchu – Justyna Wielgus

scenografia i kostiumy – Wiśtomira Nicieja

charakteryzacja – Magdalena Lerynowicz

reżyseria i realizacja światła – Sebastian Klim

muzyka – zespół Pokusa (Tymek Bryndal, Natan Kryszk, Teo Olter)

asystentka reżyserek – Zuzanna Jarmakowska

konsultacja tańca hinduskiego – Kalina Duwadzińska

kierownik techniczny spektaklu – Dariusz Adamski

realizacja dźwięku – Michał Rokicki

promocja – Kamila Paprocka-Jasińska (Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego), Aleksandra Mahmud (Fundacja Teatr 21)

produkcja – Maria Babicka (Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego), Paulina Urzyszek, Marta Kuźmiak (Fundacja Teatr 21)

OTO OSOBY, KTÓRE WZIĘŁY UDZIAŁ W PROCESIE TWORZENIA
TEKSTÓW BROSZURY:

Maria Babicka, Justyna Czarnota, Justyna Lipko-Konieczna,
Anna Rochowska, Wiktoria Siedlecka-Dorosz, Justyna Wielgus,
Jaśmina Wójcik

OTO OSOBA, KTÓRA OPRACOWAŁA
BROSZURĘ GRAFICZNIE

Anna Burchard

OTO OSOBA, KTÓRA REDAGOWAŁA BROSZURĘ:

Katarzyna Piwońska



Spektakl został wyprodukowany w ramach programu Lato w teatrze.
Jest koprodukcją Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego
oraz Centrum Sztuki Włączającej / Teatr 21.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego. Program Centrum Sztuki Włączającej / Teatr 21 jest
współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach
programu Społeczna Instytucja Kultury.