TREŚCI WRAŻLIWE I BODŹCE – SPEKTAKL „Kobieta i życie”

Opisy mogą zawierać informacje zdradzające fabułę.

„Kobieta i życie” w reżyserii Gosi Dębskiej to spektakl ukazujący kolejne etapy z życia kobiety, dzieciństwo, dojrzewanie, pierwsze relacje, wchodzenie w dorosłość, zakładanie rodziny, praca. Treści wrażliwe wynikają bezpośrednio z poruszania trudnych tematów związanych z biologicznymi, psychicznymi oraz społecznymi doświadczeniami kobiet. Treści mają charakter opisowy, a ich przekaz utrzymany jest w bezpośrednim, momentami ironicznym tonie, z wykorzystaniem potocznego, dosadnego języka.

Treści wrażliwe

- **Dyskryminacja ze względu na płeć** – motyw przewodni, powracający w większości scen spektaklu, wyrażany zarówno w sposób bezpośredni, jak i pośredni, często za pomocą śpiewu lub krzyku.
- **Wulgarny język/agresja słowna** – często używany, obecny w większości scen.
- **Przemoc wobec dzieci** – epizodycznie, opisowe odniesienia do kar cielesnych.
- **Pedofilia** – epizodycznie, krótkie odniesienia do niewłaściwych, seksualizujących komentarzy osób dorosłych wobec dziecka.
- **Przemoc fizyczna** – krótkie, szczegółowe sceny opisowe, występujące epizodycznie; scena, w której aktorzy szarpią się.
- **Przemoc psychiczna** – częste sceny zawierające opisy doświadczanej przemocy psychicznej w różnych obszarach życia kobiety.
- **Przemoc domowa** – epizodyczne, krótkie sceny opisowe opisy i przedstawienia aktów przemocy fizycznej w relacjach rodzinnych.
- **Przemoc seksualna/molestowanie/wykorzystanie seksualne** – częste, bardzo szczegółowe opisy różnego rodzaju nadużyć seksualnych i przekroczeń (fizycznych, słownych), czasami opisywane w sposób dosłowny, a czasem metaforyczny.

- **Poniżanie i upokarzanie** – częste sceny zawierające zarówno opis sytuacji, jak i przeżycia wewnętrzne i poczucie upokorzenia przez bohaterkę.
- **Poronienie** – bardzo szczegółowa, średniej długości scena, zawierająca zarówno opis sytuacji jak i przeżyć wewnętrznych.
- **Ciąża** – krótka scena metaforyczna, ukazująca dziecko w łonie matki za pomocą gry światła i cienia.
- **Aborcja** – krótka scena przedstawiająca przebieg procesu przerywania ciąży.
- **Zaburzenia odżywiania** – krótka, bardzo szczegółowa scena, przedstawiona w emocjonalny sposób, z wykorzystaniem różnorodnych środków wyrazu, takich jak opis, śpiew i krzyk.
- **Alkohol** – epizodycznie, krótkie wzmianki.
- **Nagość częściowa** – krótka scena, w której aktor występuje z odsłoniętą górną częścią ciała.
- **Sceny erotyczne** – przedstawiane w sposób szczegółowy, bezpośredni i dosłowny, z wykorzystaniem wulgarnego języka. W jednej ze scen pojawia się dotykanie miejsc intymnych w trakcie metaforycznego, zmysłowego tańca.
- **Menstruacja** – krótka scena, obrazowy opis pierwszej menstruacji.
- **Kryzys psychiczny** – krótka scena ukazująca silne i trudne emocje bohaterki, będące następstwem wcześniejszych wydarzeń.
- **Body shaming (czytaj: bodi szejming)** – powracający w różnych częściach spektaklu wątek, przedstawiany za pomocą środków metaforycznych oraz dosłownych opisów.
- **Rozstanie osób bliskich** – krótka wzmianka.
- **Niepokojące elementy spektaklu** – przedstawione poprzez zdeformowane ruchy aktorów i symboliczne wykorzystanie motywu oka opatrzności.

Bodźce

Bodźce wzrokowe

- **Nagłe zmiany natężenia światła** – epizodyczne, przez cały spektakl.
- **Reflektory skierowane w stronę widowni** – epizodyczne oświetlanie publiczności reflektorami i latarkami.

- **Dym sceniczny** – epizodycznie, na scenie, jak i wypuszczany w kierunku widowni.
- **Nagła ciemność** – epizodycznie, kilka razy podczas spektaklu.
- **Migające światła** – delikatnie, pod koniec spektaklu.

Bodźce węchowe

- **Dym sceniczny** – w wybranych momentach na scenie pojawia się dym. Może być wyczuwalny specyficzny zapach.

Bodźce słuchowe

- **Muzyka na żywo** – częsty śpiew o różnym natężeniu, momentami przypominający śpiewa operowy.
- **Krzyki** – przez cały spektakl, zarówno w wykonaniu aktorów, jak i w postaci odtwarzanego nagrania.
- **Płacz** – epizodycznie.
- **Nagłe zmiany głośności** – wielorazowo, podczas wypowiedzi aktorów i śpiewu.
- **Wielokanałowy dźwięk przestrzenny** – krótkie epizodyczne.

Bodźce dotykowe i środowiskowe

- **Kontakt z aktorami** – aktorzy nawiązują bezpośredni kontakt z widownią, podchodząc do pierwszego rzędu, zadając pytania publiczności i zachęcając do wspólnego śpiewu.
- **Opadające lekkie elementy scenograficzne** – ozdobne sznury otaczające scenę i część widowni, są gwałtownie opuszczone pod koniec spektaklu.
- **Konfetti** – pod koniec spektaklu rozrzucone w kierunku pierwszych rzędów widowni.

Informacje dodatkowe i wsparcie

- **Miejsca nienumerowane** – jeśli możesz potrzebować wyjść w trakcie spektaklu, wybierz miejsce blisko drzwi.

- **Zmienny czas trwania spektaklu** – spektakl trwa od 70 do 90 minut. Jego ostateczna długość zależy od przebiegu improwizacji aktorskich.

Wsparcie psychologiczne i pomoc w sytuacjach kryzysowych

Jeśli powyższe tematy mogą być dla Ciebie trudne, zachęcamy do przyjścia z zaufaną osobą. Poniżej znajduje się lista organizacji oferujących wsparcie psychologiczne oraz pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Instytucje rządowe

- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: 800 120 002 (całodobowa, bezpłatna linia wsparcia).

Organizacje pozarządowe

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (bezpłatny, całodobowy numer wsparcia).
- Centrum Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: 800 70 2222 (bezpłatna, całodobowa infolinia).
- Antydepresyjny Telefon Zaufania (dla młodzieży): 22 484 88 01 / 22 484 88 04.
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123 (codziennie w godz. 14:00–22:00).
- Antyprzemocowa Linia Pomocy (SEXEDPL): 720 720 020.
- Telefon zaufania dla osób w żałobie i po stracie (Fundacja Nagle Sami): 800 108 108 (poniedziałek–piątek w godz. 14:00–20:00).
- Bezpłatny Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet: 800 10 7777 (wtorki w godz. 17:00–20:30).
- Polski Czerwony Krzyż (wsparcie dla osób dotkniętych wojną w Ukrainie): 800 088 136 (od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00).

W sytuacjach nagłych oraz w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie zadzwonić pod numer alarmowy 112.