

— GAZETA
TEATRALNA
TEATR ŻERŃMSKIEGO W KIELCACH

ŁATWY SPOSÓB NA RZUCENIE PALENIA

według książki Allena Carra
„Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie”
adaptacja i reżyseria Radosław Rychcik



ŁATWY SPOSÓB NA RZUCENIE PALENIA

według książki Allena Carra
PROSTA METODA JAK SKUTECZNIE RZUCIĆ PALENIE

NR 113

luty 2026



Fot. David Stube

RADOSŁAW RYCHCIK

Reżyser teatralny, urodzony w 1981 roku, pochodzi z Działdowa. Absolwent polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim i reżyserii w PWST w Krakowie. Debiutował w Narodowym Starym Teatrze im. H. Modrzejewskiej w Krakowie spektaklem „Forma przetrwalnikowa”. Potem zrobił „Versus. W gęstwinie miast” Bertolda Brechta, zrealizowany w 2008 roku w Teatrze Nowym w Krakowie. W 2009 roku w Teatrze Dramatycznym im. G. Holoubka w Warszawie wyreżyserował świetnie przyjęte „Fragmenty dyskursu miłosnego” Rolanda Barthesa. Kolejny spektakl to „Samotność pół bałwanianych” Bernarda-Marii Koltësa (Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach, 2009), który odniósł sukces zarówno w Polsce, jak i zagranicą. Z kolei „Hamlet”, również zrealizowany w Kielcach, został uznany za najlepsze szekspirowskie przedstawienie sezonu 2010/2011. W Teatrze Nowym im. T. Łomnickiego w Poznaniu zrealizował cieszących się uznaniem publiczności na całym świecie „Dwunastu gniewnych ludzi” (2012) oraz „Dziady” (2014).

Ostatnie jego realizacje to „Wielkie przemówienia” (2015) na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, „Utalentowany Pan Ripley” (2015), „Ripley pod ziemią” (2016), „Kartoteka rozrzucona” (2018) w Teatrze Studio w Warszawie i „Wesele” (2016) w Teatrze Śląskim im. S. Wyśpiańskiego w Katowicach, „Imię róży” (2019) w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie, „Ślub” (2020) i „Król Edyp” (2022) w Teatrze Zagłębia w Sosnowcu, „Nora” (2020) w Teatrze Wybrzeże w Gdańsku, „Don Juan” (2022) w Teatrze Nowym w Łodzi, „Lalka” (2021) w Teatrze im. A. Fredry w Gnieźnie oraz „Zły” (2022) w Teatrze im. W. Bogusławskiego w Kaliszu.

Pracował również jako reżyser w USA, Brazylii, Turcji i we Włoszech. Laureat wielu prestiżowych nagród, m.in. Lauru Konrada za reżyserię „Łyska z pokładu



Fot. Marcin Oliva Soto

ŁUKASZ BŁĄŻEJEWSKI

Aka Prince Negatif, scenograf, performer, malarz. Ukończył Wydział Architektury Wnętrz i Wzornictwa na Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, studia doktoranckie na kierunku Scenografia na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie oraz studium podyplowe Creative Coding na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Odbył staże w Institut d'Arts Visuels w Orleanie i w École Nationale Supérieure des Beaux-Arts w Paryżu.

Jego doświadczenie zawodowe obejmuje tworzenie scenografii i kostiumów do ponad 100 spektakli w teatrach w całej Polsce we współpracy z uznanymi reżyserkami i reżyserami takimi jak: Piotr Sieklucki, Radosław Rychcik, Maria Spiss, Joanna Zdrada, Katarzyna Deszcz, Krystyna Meissner, Katarzyna Chlebny, Jacek Jabrzyk, Dan Jemmett. Jest także autorem scenografii do licznych wystaw w muzeach i galeriach. Współzałożyciel Teatru Nowego Proxima w Krakowie, gdzie pełni rolę dyrektora kreatywnego i czuwa nad identyfikacją wizualną.

Jako performer, pod pseudonimem Prince Negatif, uczestniczył w wielu wydarzeniach artystycznych, łącząc różne formy sztuki, takie jak teatr, performans i instalacje. Jego prace często eksplorują tematy związane z tożsamością, ciałem i technologią. Jeden z ostatnich jego performansów „Harmonia Humanoidów” otwierał Open Eyes Economy i Open Eyes Art Festiwal w ICE Kraków Center jesienią 2023 roku.

Błażejowski jest również uznanym rysownikiem plakatów teatralnych. Jego plakaty znajdują się w kolekcji Muzeum Narodowego w Warszawie, a jeden z nich został wyróżniony publikacją w najnowszym podręczniku do języka polskiego dla liceów.

W wolnym czasie rozwija swoje pasje związane z malarstwem i sztukami wizualnymi, a jego prace biorą udział w wystawach zbiorowych w Polsce i zagranicą. Niektóre z tych działań zostały uhonorowane stypendiami m.in. stypendium MKiDN oraz Stypendium Twórczym Miasta Krakowa.

Dzięki swojemu zaangażowaniu i wszechstronności, Łukasz Błażejowski prezentuje się jako artysta sztuk wizualnych, który nieustannie poszukuje nowych wyzwań i możliwości rozwoju w różnych dziedzinach sztuki.



Fot. archiwum artysty

MICHAŁ LIS

Multiinstrumentalista, kompozytor, wokalista. Od wielu lat tworzy muzykę do spektakli Radosława Rychcika. Współpracował również przy spektaklu „Męczennicy” (TR Warszawa) w reżyserii Grzegorza Jarzyny oraz „Wiera Gran” (Teatr Żydowski w Warszawie) w reżyserii Jędrzeja Piaskowskiego.

Laureat nagrody głównej Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego Boska Komedia w Krakowie, zdobywca nagrody na Międzynarodowym Festiwalu Gombrowiczowskim w Radomiu. Skomponował muzykę do koncertu finałowego „Wielkie przemówienia” podczas 36. Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Członek zespołu TNBC (The Natural Born Chillers). Debiutancki album zespołu można było usłyszeć na koncertach w Niemczech, Francji, Kanadzie czy Stanach Zjednoczonych oraz na największych festiwalach w Polsce, m.in. Open'er czy

→ Coke Live Music Festival. Współtworzył również ze swoim ojcem i bratem audycję radiową „Lisia nora” w Radio Centrum Kalisz.



Fot. archiwum artystki

MONIKA URLIK

Wszechstronnie uzdolniona polska artystka muzyczna, wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów. Od 2025 roku wykładowczyni Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie na Wydziale Jazzu, specjalizacja: wokalistyka jazzowa oraz asystentka wykładowczyni na Wydziale Edukacji Artystycznej Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Ukończyła: skrzypce, wokalistykę estradową, dyrygenturę chóralną, wokalistykę chóralną oraz śpiew solowy (operowy) na Uniwersytecie Fryderyka Chopina. Doświadczona instruktorka śpiewu, prowadzi mistrzowskie warsztaty wokalne na terenie całej Polski. Założycielka własnego zespołu muzycznego, kilku zespołów wokalnych oraz chóru Upisite Down. Jurorka konkursów i festiwali muzycznych dla Polski i Polonii.

W 2023 roku zdobyła złoty medal w Londynie w konkursie Best Classical Musical Awards w kategorii Best Baroque Solo Performance oraz została uznana Wokalistką Roku przez platformę Muzykoholicy. Zdobywczyni wielu nagród na prestiżowych festiwalach i konkursach piosenki, m.in.: I nagrody międzynarodowego festiwalu Vena Pepsi Festival w 2004 roku utworem własnej kompozycji „Time Afer Time”, Nagrody Miasta Prezydenta Sopotu na festiwalu Top Trendy Sopot w 2006 roku za ten sam utwór, III nagrody w finale krajowych eliminacji do 63. Konkursu Piosenki Eurowizja w 2018 roku za utwór „Momentum”. Występowała również w SuperDebiutach na 51. Krajowym Festiwalu Piosenki w Opolu

→ w 2014 roku oraz w takich programach rozrywkowych jak: „Droga do Gwiazd”, „The Voice of Poland”, „Bitwa na głosy”, „Rytmy Dwójki”.

Artystka w 2014 roku wydała debiutancki album „Nie wie nikt”, z którego tytułowa piosenka oraz utwór „Ty i Ja” zostały wykorzystane w serialu TVN „Prawo Agaty”. Ponadto zaśpiewała piosenkę tytułową w najnowszej wersji kinowej „Króla Lwa” i użyczyła głosu Błękitnej Wróżce w kinowej wersji „Pinokia” z 2023 roku. Współpracuje z Orkiestrą Filmową pod batutą Przemysława Piotra, Q-Artist Big Band Filharmonii Kaliskiej pod kierownictwem Lechosława Nowaka, Warszaw Impresione Orkestra Mileny Lange pod batutą Tomasza Labunia oraz wieloma innymi. Jest czynnie koncertującą artystką – przede wszystkim z muzyką autorską i własnym zespołem, ale bierze także udział w ciekawych projektach muzycznych: „Hollywood in Dance”, „Klub 27 symfonicznie”, „Ladies Symfonicznie” czy „Muzyka Świata”.

Na przestrzeni lat współpracowała z osobowościami polskiej sceny muzycznej takimi jak Danuta Błażejczyk, Kuba Badach, Wojtek Myrczek, Mateusz Ziółko, Kasia Moś, Kayah, Janusz Radek i wielu innych. Obecnie pracuje nad swoim kolejnym albumem.

ŁATWY SPOSÓB NA RZUCENIE PALENIA

według książki Allena Carra „Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie”

ADAPTACJA I REŻYSERIA | Radosław Rychcik

SCENOGRAFIA, KOSTIUMY, REŻYSERIA | ŚWIATEŁ Łukasz Błażejowski

MUZYKA | Michał Lis

KOMPOZYCJA, OPRACOWANIE I PRZYGOTOWANIE PARTII WOKALNYCH, KONSULTACJE WOKALNO-MUZYCZNE | Monika Urlik

ASYSTENTKA REŻYSERA | Wiktoria Grabowska

INSPICJENTKA-SUFLERKA | Kamila Długosz

OBSADA:

Dagna Dywicka

Wiktoria Grabowska

Beata Wojciechowska

Mateusz Bernacik

Wojciech Niemczyk

Andrzej Plata

Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach oraz twórcy i twórczynie spektaklu dziękują dr. Jakubowi Matysowi za przygotowanie i uruchomienie sterowania tablicy informacyjnej typu Pragotron.

PROSTA METODA JAK SKUTECZNIE RZUCIĆ PALENIE

„Uwolnię świat od nałogu palenia”.
Powiedziałem to do żony.
Pomyślała, że zwariowałem.

Allen Carr

Nietrudno ją zrozumieć, jeśli weźmie się pod uwagę, że była świadkiem moich licznych i nieudanych prób wyjścia z nałogu. Ostatnia miała miejsce dwa lata przed tą rozmową. Udało mi się wtedy przetrwać pół roku piekielnej męki, zanim w końcu poddałem się i zapaliłem papierosa. Nie wstydzę się dodać, że płakałem potem jak dziecko. Płakałem, bo pojąłem, że jestem skazany na swój nałóg do końca życia. W tę ostatnią próbę włożyłem tyle wysiłku i zniosłem tyle cierpienia, że jedno wiedziałem na pewno: nie starczy mi sił, żeby przejść przez to wszystko jeszcze raz. Nie jestem człowiekiem porywczym, ale gdyby wtedy z czyichkolwiek ust padło protekcyjne zapewnienie, że można rzucić palenie natychmiast, bezboleśnie i raz na zawsze, nie mógłbym ręczyć za swoje czyny. I jestem pewien, że sąd znalazłby dla mnie okoliczności łagodzące (...).

Doniosłym dniem okazał się dla mnie 15 lipca 1983 roku. Mój wyczyn nie był ucieczką z Alcatraz, ale myślę, że uciekinierzy doznawali tej samej ulgi i radości co ja, gdy zgasilem ostatniego w swoim życiu papierosa. Wiedziałem już, że odkryłem coś, o czym marzą wszyscy palacze: prosty sposób na rzucenie palenia. Wypróbowałem ten sposób na kilku znajomych, a potem wycofałem się z pracy w księgowości. Od tamtej pory zawodowo zajmuję się pomaganiem palaczom, którzy chcą wyrwać się ze szponów nałogu.

...myślę, że uciekinierzy
doznawali tej samej ulgi
i radości co ja, gdy zgasilem
ostatniego w swoim życiu
papierosa.

Pierwsze wydanie tej książki ukazało się w roku 1985. Inspiracją była pewna porażka. Dotyczyła człowieka, który przyszedł do mojej kliniki dwukrotnie. Spotkania te doprowadzały nas obu do rozpacz. Był tak niespokojny i napięty, że nie umiałem sprawić, by dotarły do niego moje słowa. Pomyślałem, że jeśli je zapiszę, będzie mógł odczytać je w odpowiedniej dla siebie chwili, tyle razy, ile potrzeba, żeby zrozumieć, co miałem mu do powiedzenia (...).

Cudowna prawda jest taka, że ŁATWO
JEST RZUCIĆ PALENIE!

To fakt. Trzeba tylko przekonać o tym każdego pacjenta z osobna. Cała wiedza, jaką zgromadziłem przez dwadzieścia lat, potrzebna jest tylko do tego, by wskazać ci kierunek. Nasze kliniki dążą do perfekcji. Martwi nas każde niepowodzenie, ponieważ wiemy, że sukces jest możliwy. Kiedy palaczowi nie udało się rzucić, uważa on to za swoją własną porażkę. My zaś wiemy, że to nam nie udało się przekonać go, jak łatwo i przyjemnie jest przestać palić.

Pierwsze wydanie tej książki zadedykowałem palaczom, którym nie zdołałem pomóc. Ich odsetek wynosił wtedy od 16 do 20% naszych pacjentów (...). Aktualnie średnia liczba terapii zakończonych niepowodzeniem nie przekracza dziesięciu procent. Oznacza to, że w 90% przypadków osiągamy sukces. Choć od początku byłem świadomy, że dokonałem wspaniałego odkrycia, w najśmielszych snach nie przewidziałem takiego odsetka wyleczeń. Ktoś mógłby zauważyć, że skoro zamierzałem cały świat wyleczyć z nałogu palenia, to powinienem raczej nastawiać się na sukces stu procentowy. Nie, nigdy nie oczekiwałem stu procent (...).

Nigdy nie uważałem, że jestem odpowiedzialny za każdego palacza. Wierzyłem jedynie, że mogę każdemu pokazać, jak działa nikotynowa pułapka i ujawnić fałsz wyobrażeń, takich jak te:

- Palenie jest przyjemne;
- Palenie jest twoją suwerenną decyzją;
- Palenie rozprasza nudę i łagodzi stres;
- Palenie uwalnia od napięć i poprawia koncentrację;
- Żeby rzucić palenie, musisz mieć silną wolę;
- Uzależnienie trwa do końca życia;
- Świadomość zagrożeń dla zdrowia zwiększa motywację do odstawienia papierosów;
- Substytuty nikotyny pomagają wyjść z nałogu.



**Prawdziwym zadaniem
terapii jest usunięcie
powodów,
dla których palacz sięga
po papierosa.**

W szczególności wierzyłem naiwnie, że raz usłyszawszy o tym, jak łatwo jest rzucić palenie bez przykrego okresu złego samopoczucia i frustracji, cały świat zachwyci się moją metodą i zacznie ją stosować (...).

Nawet w dzisiejszych czasach łatwego przepływu informacji, dysponując dostępem do mediów, w ciągu dwudziestu lat nie zdołałem uzyskać powszechnego poparcia dla swojej metody (...). Zabrakło mi finansowego wsparcia ze

strony powołanych do tego instytucji, (...) działałem w pojedynkę i (...) cieszę się sławą dlatego jedynie, że moja metoda pomaga ludziom. Uchodzę za guru palaczy wychodzących z nałogu (...). Udowodniłem, że moja metoda działa. Trudno mi pojąć, dlaczego nadal powszechnie stosuje się procedury będące odwrotnością tych właściwych.

W obecnym wydaniu moja książka kończy się tymi samymi słowami, co jej pierwszy manuskrypt: „Powiał wiatr przemian. Poruszył pierwszą grudkę śniegu, i mam nadzieję, że ta książka pomoże przemienić ją w wielką lawinę”.

To wszystko, co napisałem powyżej, nie przekreśla mojego szacunku dla instytucji medycznych. W żadnym wypadku. Jeden z moich synów jest lekarzem. Uważam, że to najszlachetniejszy z zawodów. Niejeden lekarz specjalista

poleca naszą klinikę swoim pacjentom, i co jeszcze bardziej zaskakujące, wśród naszych pacjentów jest większy odsetek osób związanych z medycyną niż z jakąkolwiek inną profesją.

Początkowo przedstawiciele zawodów medycznych traktowali mnie jak kogoś w rodzaju znachora albo szarlatana. W sierpniu 1997 roku otrzymałem zaszczytne zaproszenie do wygłoszenia

**Kto nie rozumie palaczy
i nie zna metody,
która pozwoliłaby im
wyjść z nałogu bezboleśnie,
łatwo udziela dobrych rad
(...).**

wykładu na X Światowej Konferencji „Tytoń albo zdrowie”, która odbyła się w Pekinie (...). Było to miarą pewnej zmiany stosunku lekarzy do mojej metody (...).

Wierzę w to, że nasz sukces w końcu poruszy lawinę (...). Jestem wdzięczny milionom byłych palaczy, którzy zgłosili się do naszych klinik, przeczytali moją książkę albo korzystali z materiałów wideo i polecieli metodę swoim krewnym, znajomym, każdemu, kto chciał o niej słuchać. Chciałbym, żeby czynili to nadal. Lawina się jednak nie potoczy, póki środowiska lekarskie, media, instytucje zajmujące się zdrowiem społeczeństwa, nie zaprzestaną propagowania metod mniej skutecznych (...).

Kiedy się okazało, że plastry i guma do żucia z nikotyną nie rozwiązują problemu, sami palacze rozumieli już, że nie

można wyleczyć pacjenta z nałogu, aplikując mu ten sam środek uzależniający w innej postaci. To tak, jakby ktoś powiedział heroiniście: nie pal heroiny, palenie jest niebezpieczne, lepiej wstrzyknij ją sobie w żyłę – w żadnym wypadku nie próbuj tego z nikotyną, w postaci zastrzyku zabiłaby cię na miejscu (...). Prawdziwym zadaniem terapii jest usunięcie powodów, dla których palacz sięga po papierosa.

W międzynarodowym „dniu bez papierosa” znany medialny ekspert medyczny powiedział coś w tym rodzaju: „To dzień, w którym wszyscy palacze rzucą palenie”. Każdy palacz dobrze wie, że to jest właśnie ten dzień w roku, kiedy pali się więcej i bardziej demonstracyjnie, niż zwykle, ponieważ palacze źle znoszą pouczenie, zwłaszcza przez tych, którzy ich nie rozumieją i mają za głupców (...).

Rząd brytyjski regularnie topi miliony funtów w kampaniach ostrzegających młodzież przed szkodliwością palenia. To tak samo skuteczne, jak wydawanie pieniędzy na przekonywanie ich, że jazda rozpędzonymi motocyklami jest śmiertelnie niebezpieczna. Autorzy takich akcji nie biorą pod uwagę tego, że każdy młody człowiek dobrze wie: jeden papieros nikogo jeszcze nie zabił. Nikt też przecież nie planuje swojego uzależnienia (...). Praktycznie każdy z początkujących palaczy zetknął się już z rzeczywistymi szkodami, jakie nałóg palenia sieje w jego własnym otoczeniu. Sam byłem świadkiem choroby ojca i siostry. To mnie jednak nie uchroniło przed nikotynową pułapką (...).

Kto nie rozumie palaczy i nie zna metody, która pozwoliłaby im wyjść z nałogu bezboleśnie, łatwo udziela dobrych rad (...).

**Nie upadaj na duchu,
wszystko będzie dobrze.
Jesteś na najlepszej
drodce, by wkrótce
osiągnąć to, o czym
marzy każdy palacz.
Wolność!**

Piętnastego lipca 1983 roku, kiedy zgaśliem swojego ostatniego papierosa, wiedziałem już na pewno, że odkryłem coś, o czym marzy każdy palacz: szybki i bezbolesny sposób wydostania się z niewoli nałogu. Nie byłem tylko całkiem pewny, czy umiem przekonać o tym choćby jednego palacza, nie mówiąc już o reszcie świata. Miliony (...) sprzedanych egzemplarzy książki i dwadzieścia przekładów na obce języki to sukces, który przekroczył moje wyobrażenia (...).

Zdarzyły mi się w życiu wspaniałe chwile, a najwspanialszą z nich była chwila mojej ucieczki z niewoli nałogu. Udało mi się to dwadzieścia lat temu i do dziś nie posiadam się z radości. Nie upadaj na duchu, wszystko będzie dobrze. Jesteś na najlepszej drodze, by wkrótce osiągnąć to, o czym marzy każdy palacz. Wolność! ●

Tekst jest skróconą wersją napisanego przez Allena Carra w 2004 roku wstępu do piątego angielskiego wydania jego książki.



KILKA PRZESTRÓG

Allen Carr

Być może masz powody, żeby trochę obawiać się tej książki. Być może, jak to bywa z palaczami, niepokoi cię sama myśl, że miałbyś pożegnać się z paleniem, i chociaż naprawdę zamierzasz pewnego dnia przestać, wcale nie życzylibyś sobie, żeby ten dzień nadszedł właśnie dziś.



Jeśli się spodziewasz, że będę cię przekonywał, jak wielkie spustoszenie w twoim organizmie czyni palenie papierosów albo o tym, że puszczasz z dymem niemałe pieniądze, albo o tym, że to paskudny, nieestetyczny nałóg, albo zarzucę ci, że jesteś mięczakiem bez charakteru, skoro się jeszcze nie uwolniłeś od nałogu – muszę cię rozczarować. Te argumenty nie nabiorą istotnej wagi, dopóki nie rzucisz palenia.

Metoda EASYWAY, którą tu opisuję, opiera się na innej podstawie. Trochę już tutaj o tym pisałem, choć, być może, jeszcze mi nie dowierzasz. W każdym razie, zanim przewrócisz ostatnią stronicę, nie tylko zrozumiesz, o co chodzi, ale będziesz się dziwił, że kiedykolwiek mogłeś wątpić.

**Prawdą jest,
że podejmujemy decyzję
o zapaleniu pierwszego
papierosa. Ale kiedy
kupujemy bilet do kina,
nie stoi za tym decyzja,
że spędzimy w kinie resztę
naszego życia.**

Powszechnym błędem jest przekonanie, że świadomie wybieramy palenie. Palacze nie stają się nałogowcami w sposób ani trochę bardziej świadomy niż alkoholicy lub heroiniści. Prawdą jest, że podejmujemy decyzję o zapaleniu pierwszego papierosa. Ale kiedy kupujemy bilet do kina, nie stoi za tym decyzja, że spędzimy w kinie resztę naszego życia.

Pomyśl o swojej przeszłości. Czy kiedykolwiek powziąłeś świadome postanowienie, że w żadnej sytuacji towarzyskiej, po żadnym posiłku nie obejdiesz się bez papierosa? Że bez papierosa nie będziesz zdolny do koncentracji ani nie będziesz sobie radził ze stresem? Pamiętaj moment, w którym zdecydowałeś, że papierosy mają ci towarzyszyć zawsze, nie tylko w towarzystwie? Że jeśli ci ich zabraknie, twoją reakcją ma być niepokój graniczący z paniką?

Po prostu wpadłeś w tę samą podstępna, niewidoczną pułapkę, w którą

wpada każdy palacz. Zastawiła ją sama natura. Nie ma na świecie ani jednego rodzica – obojętne, palącego czy też nie – który by sobie życzył, żeby jego dziecko zaczęło palić. Każdy palacz żałuje, że sięgnął po pierwszego papierosa. Nic w tym dziwnego. Nie potrzebował przecież papierosa na deser po posiłku ani dla nabrania pewności siebie, zanim wpadł.

Ale mimo to każdy palacz nade wszystko pragnie zapalić. Przecież żadna znana czy nieznaną siłą nie może go zmusić do zapalenia papierosa. Palacz sam podejmuje taką decyzję.

Gdyby można się było za naciśnięciem magicznego guzika obudzić jutro jako ktoś, kto nigdy w życiu nie spróbował papierosa, to zaraz by się okazało, że nie ma już na świecie żadnych palaczy oprócz właśnie zaczynających eksperymentować nastolatków. Jedyłą siłą, która nas powstrzymuje przed rzuceniem palenia, jest STRACH.

Strach, że zanim odzyskamy wolność, czeka nas nie wiadomo jak długi okres niedoli, frustracji, tęsknoty, niezaspokojenia. Strach, że bez papierosa żaden posiłek, żadne spotkanie towarzyskie nie będzie naprawdę satysfakcjonujące.

Strach, że bez tej „podpórki” nigdy już nie zdołamy się skoncentrować i stawić czoła trudnościom. Ale przede wszystkim strach, że „z tego się nie wychodzi”, że prawdziwej wolności nie da się już odzyskać i będziemy musieli do końca życia walczyć z nieustającą pokusą. Jeśli już próbowałeś – tak jak mnie się zdarzyło – rzucać palenie „metodą silnej woli”, to nie tylko paraliżuje cię ta obawa, ale jesteś wręcz przekonany, że nigdy nie uda ci się odstawić papierosów.

Jeśli się wahasz, jeśli ogarnia cię lęk albo czujesz, że to jeszcze nie jest właściwy moment, uwierz mi, że to właśnie lęk jest odpowiedzialny za twoje wahanie. Papieros nie uśmierza twojego lęku, przeciwnie, to on go stwarza. Przecież nie zamierzałeś wpaść w pułapkę uzależnienia od nikotyny. Ale, jak każda pułapka, jest ona tak skonstruowana, żebyś nie mógł się z niej wydostać. Zadań sobie pytanie, czy kiedy zapaliłeś pierwszego w życiu papierosa, naprawdę chciałeś zostać palaczem na długie lata? A więc kiedy rzucisz palenie? Jutro? W przyszłym roku? Przestań sam siebie oszukiwać. Ta pułapka istnieje po

**Papieros nie uśmierza
twojego lęku, przeciwnie,
to on go stwarza.**

to, żebyś w niej siedział do końca życia. Z jakiego innego powodu palacze tkwiliby w niej tak długo, aż nałóg ich zabije?

Ta książka ukazała się po raz pierwszy ponad dwadzieścia lat temu¹ i od tamtej pory co roku jest na liście bestsellerów w wielu krajach. Przez te lata zbierałem opinie, doświadczenia i wszelkie informacje o skuteczności metody. Wyniki przekroczyły moje najśmielsze oczekiwania. Pojawiły się jednak dwie sprawy, które mnie zaniepokoiły. Jedną z nich zajmujemy się za chwilę. O drugiej dowiedziałem się z listów takich, jak te trzy:

„Przyznaję, że nie wierzyłem w pana zapewnienia. Ale tak jak pan pisze, rzucenie palenia okazało się łatwe i nie wymagało poświęceń. Podarowałem kilka egzemplarzy tej książki moim palącym przyjaciółom i krewnym i nie rozumiem, dlaczego nie chcieli jej przeczytać”.

„Dostałem tę książkę osiem lat temu od przyjaciela, który rzucił palenie. Niedawno zabrałem się do czytania. Żałuję tych ośmiu straconych lat”.

„Właśnie skończyłam czytać książkę o metodzie EASYWAY. Minęły dopiero cztery dni, ale czuję się wspaniale i wiem, że już nigdy nie wrócę do nałogu. Po raz pierwszy miałam tę książkę w rękach pięć lat temu, ale zanim doczytałam do połowy, ogarnął mnie lęk: wiedziałam, że jeśli będę czytać dalej, to przyjdzie mi pożegnać się z paleniem. Czy to nie była skrajna głupota?”.

Nie, ta dziewczyna wcale nie była głupia. Wspomniałem o magicznym guziku. EASYWAY to właśnie ten magiczny guzik. Żeby wyrazić się ściśle, EASYWAY nie ma nic wspólnego z magią, ale te setki tysięcy palaczy, którzy dzięki mojej metodzie uwolnili się od nałogu, to przecież cud.

A teraz przestroga. Każdy palacz pragnie uwolnić się od nałogu i każdy może uczynić to łatwo, bezboleśnie. Tylko strach powstrzymuje go od podjęcia próby odzyskania wolności. Najważniejsze, co powinien uczynić, to zwalczyć ten strach. Ale nie będziesz wiedział,

→ jak pozbyć się strachu, jeśli nie przeczytasz tej książki. Tymczasem może ci się przytrafić to, co autorce trzeciego listu: strach przeszkodzi ci czytać dalej.

W pułapce nałogu nie znalazłeś się na mocy własnej decyzji, ale, powiedzmy to sobie jasno, bez własnej decyzji z niej nie wyjdiesz. Może jesteś gotów na wszystko, żeby rzucić palenie czym prędzej, a może się tego obawiasz i jesteś pełen wątpliwości. W obu wypadkach pamiętaj o jednym: NIE MASZ NIC DO STRACENIA! Jeśli po przeczytaniu tej

książki postanowisz nadal palić, nikt cię nie powstrzyma. Nie musisz odstawić papierosów w trakcie czytania. To nie jest terapia szokowa. Przeciwnie. I mam dla ciebie dobrą wiadomość. Wyobraź sobie, jak czuł się hrabia Monte Christo, kiedy szczęśliwie uciekł z więzienia. Właśnie tak się poczujesz, kiedy wydośniesz się z potrzasku. Jak miliony byłych palaczy, którzy skorzystali z tej metody. Przekonasz się, kiedy przewrócisz ostatnią stronę. Powodzenia! ●

¹ A tak naprawdę ponad czterdzieści, bo w 1985 roku. Zamieszczony tu tekst pochodzi z wydania książki z roku 2006 (przyp. red.)

Teksty pochodzą z książki Allena Carra, „Prosta metoda jak rzucić palenie”, Better's A. Kabat Sp. J., Warszawa 2023. Przekład: Jan Szejko

Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach dziękuje wydawcy za zgodę na przedruk.

Allen Carr był byłym nałogowym palaczem i księgowym, który stał się światowej sławy autorem i ekspertem w rzucaniu palenia dzięki swojej metodzie EASYWAY (Łatwa Metoda), pomagającej zerwać z nałogiem poprzez zmianę psychologicznego nastawienia do palenia, a nie poleganiu na sile woli. Metoda, opisana w bestsellerowej książce „Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie”, zyskała na popularności po tym, jak Carr sam rzucił palenie i założył klinikę Easyway. Paradoksalnie, sam twórca metody zmarł w 2006 roku na raka płuc.

Więcej o metodzie EASYWAY dowiesz się pod adresem allencarr.com.pl.

— po premierze

POTOK. ĆWICZENIA ZE WSPÓLNOTY

REŻYSERIA | Wiktor Rubin

TEKST, DRAMATURGIA,
WSPÓŁPRACA REŻYSERSKA
| Jolanta Janiczak

SCENOGRAFIA
| Łukasz Surowiec i Marta Szypulka

KOSTIUMY | Marta Szypulka

MUZYKA | Krzysztof Kaliski

REŻYSERIA ŚWIATEŁ | Monika Stolarska

WIDEO | Łukasz Surowiec

CHOREOGRAFIA Magda Jędra

ASYSTENTKA REŻYSERA,
INSPICJENTKA-SUFLERKA
| Klaudia Sobura

OBSADA

Anna Antoniewicz, Klaudia Janas,
Ewelina Gronowska, Beata Pszeniczna,
Mateusz Bernacik, Oskar Kowalik-Jarzombek,
Wojciech Niemczyk, Andrzej Plata,
Łukasz Pruchniewicz, Dawid Żłobiński
oraz Toła Ośka i Bogna Żłobińska

prapremiera: listopad 2025

ZESPÓŁ TEATRU IM. S. ŻEROMSKIEGO W KIELCACH

Pełnomocniczka teatru, sekretarz literacka Luiza Buras-Sokół | **DZIAŁ ARTYSTYCZNY:** Aktorki i aktorzy: Anna Antoniewicz, Mateusz Bernacik, Dagna Dywicka, Janusz Głogowski, Kuba Golla, Wiktoria Grabowska, Ewelina Gronowska, Klaudia Janas, Oskar Kowalik-Jarzombek, Joanna Kasperek, Jacek Mąka, Wojciech Niemczyk, Andrzej Plata, Łukasz Pruchniewicz, Beata Pszeniczna, Zuzanna Wierzbńska, Aneta Wırzinkiewicz, Beata Wojciechowska, Dawid Żłobiński | **Dramaturg** Wojtek Zralek-Kossakowski | **DZIAŁ IMPRESARIATU:** Kierowniczka działu impresariatu, koordynatorka pracy artystycznej Magdalena Dąbrowska | **Rzeczniczka prasowa/PR manager** Paulina Drozdowska | **Specjalistka ds. edukacji i marketingu** Rozalia Urbanik | **Graficy komputerowi:** Karolina Urbańska, Rafał Urbański | **Inspicjentki-suflerki:** Maria Bielińska-Pacholec, Klaudia Sobura, Kamila Długosz | **Specjalistki organizatorki widowni – kasjerki biletowe:** Bożena Mordal, Jadwiga Nadgrodkiewicz | **Specjalistka organizatorka widowni – kasjerka biletowa, specjalistka ds. social media** Aleksandra Gospodarczyk | **Specjalistka ds. umów cywilnoprawnych** Karolina Tomasiak | **SAMODZIELNE STANOWISKA:** Asystentka dyrektora, specjalistka ds. kadr Marta Rytel-Kuc/Agnieszka Struszyńska | **Inspektor BHP i ppoż.** Rafał Jarosiński | **Informatyk, inspektor ochrony danych** Mariusz Lis | **DZIAŁ FINANSOWO-KSIĘGOWY:** Główna księgowa Lucyna Michalska | **Specjalistka ds. płac** Anna Kozieł | **Specjalistki ds. księgowości:** Katarzyna Kwiatkowska, Edyta Zbróg | **DZIAŁ ADMINISTRACYJNO-TECHNICZNY:** Kierownik techniczny Karol Górski | **Kierownik administracyjny** Jacek Pomarański | **Specjalistka ds. administracyjnych** Krystyna Pękalska | **Specjalistka ds. administracyjnych i zaopatrzenia** Karolina Żarnowiecka | **Pracownik zaopatrzenia – konserwator** Michał Kłuskiewicz | **Recepcjonistki:** Sylwia Broda, Małgorzata Chmura, Edyta Kaniowska, Natalia Mazur, Barbara Smolarczyk | **Pracownica kostiumerni i pralni** Wioletta Partyka | **Panie sprząające:** Ewa Głogowska, Magdalena Grzyb, Renata Kołomańska, Barbara Maj, Sabrina Villani-Matlewska | **SPECJALIŚCI RZEMIOSŁ TEATRALNYCH:** Kierownik pracowni technicznych, stolarz Krzysztof Juszczyk | **Stolarze:** Grzegorz Kudła, Piotr Sztandera | **Plastyk** – archiwistka Iwona Jarmka | **Plastycy:** Marcelina Smolarczyk, Tomasz Smolarczyk | **Krawcowa damska** Teresa Karyś | **Krawiec męski** Krzysztof Ślusarczyk | **OBSŁUGA SCENY:** **Brygadier sceny** Lech Sobura/Wiesław Jas | **Montażystki dekoracji:** Jakub Adamczuk, Konrad Głowczyński, Andrzej Siuda, Dawid Sobura, Rafał Zbróg | **Kierownik realizatorów, elektryk – realizator oświetlenia** Michał Jas | **Realizatorzy oświetlenia:** Mariusz Ciesielski, Dawid Gąszcz | **Realizatorzy dźwięku:** Erwin Sobolewski, Karol Tombariewicz, Marcin Włodarski | **Realizator multimedialny** Kamil Kubicki | **Charakteryzatorka-perukarka** Alicja Posłowska | **Garderobiane:** Agnieszka Ozimina, Agata Radek | **Fryzjerka** Anna Karcz | **Rekwizytorka** Dorota Kozera



fol. Natalia Kabanow

Jest w tym spektaklu coś mitycznego, biblijnego. W końcu „Potok” rozpoczyna się od cytatu z Księgi Rodzaju – tego o szukananiu sprawiedliwych w karanej przez Boga Sodomie. Bo tak można widzieć związki między opowiadaną tu historią wykluczonej kobiety a pokazywanym na ekranach apokaliptycznym, owszem, obrazem cementowni Ożarów i znikania wsi Potok, zajmowanej przez wykopy zakładu.

I pewnie, ktoś mógłby tę biblijną opowieść Rubina i Janiczak czytać jako historię o karze boskiej, która spotkała społeczność pełną zła: pogardy i okrucieństwa. Ale czy te cechy były czymś wyjątkowym, specyficznym dla Potoku akurat?

Witold Mrozek, Gazeta Wyborcza

Prawdziwa historia o systemowej opresji i codziennej przemocy wobec kobiet. Obsada w mistrzowski sposób buduje na scenie wspólnotę, a Anna Antoniewicz tworzy rolę bezdyskusyjnie wybitną. W tekście, brutalny realizm łączy się z poetyckimi momentami, a forma jest wciąż rozszczelniana i łamana: jak w scenie niemal stand-upowego „podcastu”. Ale moment, który najbardziej porusza i celowo wprowadza widownię w dyskomfort, to ten, kiedy otwarta zostaje przestrzeń na opowiadanie o doświadczaniu gwałtu.

Przemysław Gulda ig: guldapoleca

NASTĘPNA PREMIERA

PROFESOR

na motywach książki Grzegorza Walczaka
„Profesor. Jak genialny chemik z Kielc
stał się bossem narkobiznesu”

TEKST, DRAMATURGIA: Anna Wakulik

REŻYSERIA,
OPRACOWANIE MUZYCZNE: Jan Hussakowski

SCENOGRAFIA, KOSTIUMY: Joanna Walisiak

CHOREOGRAFIA: Helena Ganjalyan

WIDEO: Piotr Bontron

REŻYSERIA ŚWIATEŁ: Monika Stolarska

ASYSTENT REŻYSERA: Jan Tużnik

OBSADA:

Klaudia Janas

Joanna Kasperek

Zuzanna Wierzbińska

Aneta Wirzinkiewicz

Janusz Głogowski

Kuba Golla

Oskar Kowalik-Jarzombek

Jacek Mąka

Łukasz Pruchniewicz

Dawid Żłobiński

PRAPREMIERA: kwiecień 2026

Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach
jest jednostką organizacyjną Samorządu
Województwa Świętokrzyskiego współprowadzoną
przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

SPONSORZY I PARTNERZY



UZDROWISKO
BUSKO-ZDRÓJ S.A.



PATRONAT MEDIALNY:



tvś telewizja
świętokrzyska

GAZETA
wyborcza



RADIO
KIELCE
101,4 MHz



KIELCACH
www.kielcach.info

Koncepcja i opracowanie: Wojtek Zrałek-Kossakowski
Redakcja: Wojtek Zrałek-Kossakowski, Luiza Buras-Sokół
Opracowanie graficzne: Karolina Urbańska
Na okładce projekt plakatu autorstwa Aleksandry Banaś
Ilustracje: usplash.com; pexel.com
Druk: O. P. APLA

Teatr im. Stefana Żeromskiego
ul. Sienkiewicza 32, 25-507 Kielce
tel. kasa 41 344 75 00
www.teatrzeromskiego.pl



TEATR
ŻEROMSKIEGO
W KIELCACH

