



MESTSKÉ
DIVADLO
ŽILINA

Michaela Zakuťanská Sám sebe sám

dramaturgia
Martin Gazdík
scéna
Petr Novák
kostýmy
Jana Hauskrechtová
hudba
Michal Novinskí
vídeo
Natália Zahradníková
video podpora
Jakub Pišek
Michal Novinskí
réžia
Jiří Pokorný a. h.

účinkujú
Ela Lehotská a. h.
Boris Zachar
Kristína Sihelská
Dominik Suchoň a. h.
Tajna Peršić
Ada Juhásová
Barbora Švidraňová
Dávid Uzsák
Michal Vidan a. h.
Ján Dobřík hlas

svetová premiéra
28. novembra 2020
136. premiéra
Mestského divadla Žilina
Mestské divadlo Žilina
Horný Val 3, 01001 Žilina
vstupenky po - pia: 15:30 - 18:00
a hodinu pred predstavením
tel 0905 528 027, 0915 791 824,
0911 148 446
e-mail pokladna@divadlozilina.eu
web www.divadlozilina.eu

Z verejných zdrojov podporil
Fond na podporu umenia.

U. fond
na podporu
umenia

Mesto Žilina
Graduatef

Univerzita
Veľký Štrk

MY
Mestské divadlo

RÁDIO REGINA®

RÁDIO_FM

Michaela Zakuťanská

Sám sebe sám

realizačný tím

dramaturgia **Martin Gazdík**

scéna **Petr Novák**

kostýmy **Jana Hauskrechtová**

hudba **Michal Novinski**

video **Natália Zahradníková**

video podpora **Jakub Pišek**

réžia **Jiří Pokorný a.h.**

osoby a obsadenie

Gala **Ela Lehotská a.h.**

Krištof **Boris Zachar**

Amálka **Kristína Sihelská**

Max **Dominik Suchoň a.h.**

Alma **Tajna Peršić**

Anastázia **Ada Juhásová**

Lívia **Barbora Švidraňová**

Koža **Dávid Uzsák**

JUDr. Čáp **Michal Vidan a.h.**

Hlas **Ján Dobřík**

Alma: Chcela som vám povedať to, čo je najdôležitejšie... buďte ľudia.

Michaela Zakuťanská (1987)

Je považovaná za autorku s originálnym štýlom a nekompromisným, no humorne ladeným pohľadom na súčasný svet v spoločenských súvislostiach. Spoluzakladateľka Prešovského národného divadla (PND, 2013) sa v súčasnosti venuje najmä divadelnej, seriálovej a rozhlasovej dramatickej tvorbe. Živelnosť prešovskej náture, bytostný intelektuálny punk a súčasný jazyk (živý i dramatický) vytvára z jej textov originálne generačné výpovede.

Do slovenského literárneho priestoru vstúpila básňami a kratšími prózami uverejňovanými na internetových autorských a tvorivých fórach. Počas vysokoškolských štúdií (dramaturgia na Vysoké škole múzických umení v Bratislave) sa prihlásila do súťaže DRÁMA 2007. Jej hra *Havaj* získala druhé miesto a v roku 2011 ju inscenovalo Divadlo Alexandra Duchnoviča v Prešove. Ďalšími hrami uvedenými na slovenských javiskách boli *Mňa kedy's* (2010, Štúdio 12 Bratislava), *Salto Mor tale (Kombat)* (2011, Štúdio 12 Bratislava a 2012, VAT Teater Tallinn, spoluautorka — Kristiina Jalasto) — obe hry pre mládež a *Jánošík 00 7* (2012, Mestské divadlo Žilina). V roku 2013 spoluzakladala Prešovské národné divadlo (PND). Ako dvorná dramatička vytvorila pre PND šesť hier — *Single radicals* (2013), *Kindervajco* (2015), *Good place to die* (2015), *Deň, keď zomrel Gott* (2017), *Cesta hrdinov* (2018) a *Jahodové polia* (2019). Hra *Single radicals* bola uvedená v zahraničných divadlách — Váci Duna kanyar Színház, Maďarsko (2015) a Teatr im. Stefana Jaracza Olsztyn, Poľsko (2016).

Je autorkou textu pre multizánrovú inscenáciu *Brave new life* (Tabačka Košice — Cooltour Ostrava, 2020) a niekoľkých dramatisácií slovenskej i svetovej literárnej klasiky. Autorsky spolupracuje so Slovenským rozhlasom RTVS (rozhlasové hry, minidrámy, adaptácie divadelných hier, dramatisácie klasických diel) a Mall.tv (seriál Kavej). Pôsobí ako lektorka dielni tvorivého písania pre mládež v rámci projektu Divadelného ústavu Dramaticky mladí.

V súčasnosti má jedno dieťa, jedného muža, jedného psa, štyri mačky a žije pri Prešove.

Ako by si pomenovala ústrednú tému hry Sám sebe sám?

Ako hľadanie súčasného človeka. Človeka, ktorý túži nájsť svoje miesto v rodine, vo svete ľudí, v pracovnom živote, strhávaný ambíciami zabúda na prapodstatu vzťahov a ľudského bytia, zabúda na rozhovor, ozajstný vzájomný kontakt a miesto hlbokých vzťahov voči druhým, aj voči sebe samému, tvorí vzťahy instantné. Je to hra o nástrahách prepadnutia digitálnej komunikácii, medzigeneračnom neporozumení či neochote vidieť, počuť a počúvať.

Máš naozaj pocit, že väčšina vzťahov, ktoré dnes tvoríme, sú instatné? Ako sa to dá zlomiť?

Ľudstvo stále a dookola rieši to isté. Momentálne aj v súvislosti s koronou je tvorba živých medziľudských vzťahov pozastavená a náhradou sú vzťahy virtuálne. Mňa tento koniec kontaktu živých bytostí desí. Nedokážem sa s tým stotožniť. Zlomiť to môže len každý v sebe a táto pasivita za počítačom je pohodlná. Aj ja si čítam blbosti na nete a neurobím veci v záhrade a doma, lebo som lenivejšia a lenivejšia. Je to môj vlastný boj so sebou samou.

Šoltésová v próze *Moje deti* vysvetľuje synovi, ako sa stať dobrým. Vrávi mu, že je to veľmi ťažké, ale musí bojovať sám so sebou, musí vytrhať zo seba tú burinu, tie zárodoky zla a nechať vo vnútri rásť len to dobré. Ona sama, hoci je dospelá, musí celý život bojovať s tým, aby zostala dobrá. Každý musí začať od seba, musí začať zjednodušovať svoj život, tvoriť poctivé živé vzťahy s partnerom, deťmi, rodinou, priateľmi, trhať tú burinu, lebo inak ho premrhá, nestihne žiť, bude stále prežívať len v blízkej budúcnosti, očakávaní toho, čo bude, čo sa stane, nejaký úspech, niečo super. Tá blízka budúcnosť sa zrúca začala stávať prítomnosťou a to je veľmi nebezpečné. Spoločnosť prestala mať dlhodobú víziu a spoločný cieľ, všetko je zakliate v tej čudnej blízkej budúcnosti, ktorá prebehla prítomnosť. Treba sa zastaviť a pozrieť sa na decko, ako vyzerá, čo robí, rozprávať sa s ním, ísť do lesa, uvedomiť si strom pred oknom, aj toho vtáčika, pozrieť sa mužovi do očí, pohladkať babku, nekupovať jej nové termoponožky, ale naučiť sa od nej robiť pirohy, zaspievať jej.

Jiří Pokorný (1967)

Český divadelný režisér a dramatik, narodil sa v Kroměříži. Po štúdiu gymnázia pracoval dva roky ako robotník v ostravskom Divadle Jiřího Myrona a v koksovni NHKG, potom bol vo vojenskej prezenčnej službe (1987—1989). V rokoch 1989—1994 vyštudoval réžiu na DAMU v Prahe. Ešte pred koncom štúdiá odišiel s celým ročníkom do Činoherního studia v Ústí nad Labem, kde pôsobil ako režisér do roku 2001 (1993—1997 bol jeho umeleckým šéfom). Režiroval tu o. i. *Fástivu Valašskou čtyřrylku* (autorsky sa podieľal na scenári), *Wedekindovo Procitnutí jara*, *Pitínského Matku*, svoju hru *Tatka střílí góly*, *Sofoklovu Elektru*. V roku 1993 bol na stáži v Štúdiu J. Teirlincka v Antverpách, v roku 1995 sa zúčastnil letnej školy v Royal Court Theatre v Londýne. V období 2001—2003 pôsobil v brnenskom HaDivadle (réžie — Jerofejev: *Moskva — Petuški*, *Ravenhill: Faust*). V rokoch 2002—2007 pôsobil v pražskom Divadle Na zábradlí, kde už pred svojím nástupom niekoľkokrát hosťoval (Tabori: *Balada o videňském řízku*, *Preissová: Gazzina roba*, jeho autorská hra *Milada*). S jeho menom sú spojené i hosťujúce naštudovania inscenácií v ďalších divadlách* — napr. *Fibich: Šárka* (Divadlo Josefa Kajetána Tyla); *Ravenhill: Produkt (Ta Fantastika)*; *Churchill: Prvotřídní ženy*, *Tyl: Krvavé křtiny aneb Drahomíra a její synové*, *Harrower: Blackbird* (Národní divadlo Praha); *Marber: Dealer's Choice*, *Ibsen: Přízraky* (Dejvické divadlo). Mimo zmienené autorské texty *Milada* a *Tatka střílí góly* (Cena A. Radoka za najlepšiu pôvodnú hru v r. 1997), napísal ocenenú hru *Odpočívaj v pokoji* (Cena A. Radoka za r. 1998). Pre časopis Svět a divadlo napísal dva dramolety. Scénické čítania jeho hier sa konali i v zahraničných mestách (v Záhrebe, New Yorku a inde). V Mestskom divadle Žilina režuruje prvýkrát.

*[https://cs.wikipedia.org/wiki/Jiří_Pokorný_\(režisér\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Jiří_Pokorný_(režisér))
<https://www.i-divadlo.cz/profil/y/jiri-pokorny>

predstavenie vedie

Katarína Škerenčáková

technické zabezpečenie inscenácie

pod vedením **Juraja Špaleka** realizovali

svetlá **Anton Mlacek**, **Lukáš Honíšek**

svetelný dizajn **Anton Mlacek**

zvuk **Ľuboš Tomaščík**, **Lukáš Magoč**

rekvizity **Róbert Samec**

garderóba **Slavomíra Olejková**

stavba scény **Róbert Samec**, **Ján Štubňa**,

Juraj Lajda, **Vlastimil Vyletel**

bulletin zostavil **Martin Gazdík**

grafický dizajn **Marcel Benčík**

riaditeľ divadla **Michal Vidan**

umelecký šéf **Eduard Kudláč**

Čo vlastne Slováci robia na internete?

Internet je dnes bežná dennodenná záležitosť, bez ktorej by sme si mnohí nevedeli predstaviť svoj život a rozhodovanie. Počas 17 rokov sa stal internet súčasťou skoro každej domácnosti u nás. Ako vyplýva z prieskumu, dnes má prístup na internet 85% obyvateľov Slovenska a takmer 99% z nich ho aj denne používa. V roku 2000 bolo na internete iba 9% Slovákov.

Internet na Slovensku využíva približne 75% populácie staršej ako 15 rokov. Kým medzi mladými ľuďmi do 30 rokov je penetrácia internetu takmer stopercentná, ľudia v strednom veku (30—60 rokov) využívajú internet na úrovni približne 90%. A dokonca aj medzi ľuďmi nad 60 rokov je viac užívateľov ako neužívateľov internetu a to 55%. Najčastejšou činnosťou, ktorú Slováci na internete robia, je vyhľadávanie pomocou vyhľadávačov. Aspoň raz za týždeň „googluje“ 71% obyvateľstva. Druhou najčastejšou využívanou službou je e-mail. Na týždennnej báze posielala alebo prijíma e-maily 66% populácie. Na sociálne siete aspoň raz za týždeň „zablúdi“ 63% obyvateľov Slovenska. Trávenie času na sociálnych sieťach je tak treťou najobľúbenejšou internetovou činnosťou. Viac ako polovica populácie (54%) aspoň raz za týždeň číta spravodajské portály. Päťicu najčastejšie využívaných služieb na týždennnej báze zatvára pozeranie videí alebo počúvanie hudby na YouTube a obdobných serveroch (52%).

Tretina obyvateľstva aspoň raz za týždeň využíva služby internet bankingu svojej banky. Celkovo (aj menej často) však internet banking využíva približne 60% populácie Slovenska. Online hry si zahrá aspoň raz za týždeň viac ako pätina Slovákov (21%). Medzi jednotlivými demografickými skupinami sú výrazné rozdiely vo frekvencii využívania jednotlivých služieb internetu.

To, že najmladší užívatelia vo veku do 25 rokov trávia na internete priemerne najviac času zrejme nie je prekvapením. Na dennej báze je na sociálnych sieťach až 80% mladých ľudí mladších ako 25 rokov. Videá na YouTube pozerá každý deň polovica tejto cieľovej skupiny a online hry približne 20%. Naopak, mladí ľudia podstatne menej často využívajú e-maily. Na vzájomnú komunikáciu používajú rôzne formy messengerov — Facebook messenger, Viber, Whatsup a podobne. Podobný užívateľsky profil (s o niečo nižšími frekvenciami) má skupina populácie v mladšom strednom veku (26—40 rokov). Tiež majú radi sociálne siete, pozerajú často online videá a hrajú hry na internete. Rozdiel je vo využívaní e-mailov, táto cieľová skupina ich využíva najčastejšie.

Obyvatelia Slovenska v staršom strednom veku (40—54 rokov) využívajú internet často, ale evidentne pre nich internet nie je médium, s ktorým úplne zrástli. Celkové využívanie jednotlivých služieb je síce vysoké — ale intenzita už nie. A vidno to hlavne na dennom využívaní. Rozdiely vo využívaní na dennej báze medzi touto vekovou skupinou a o niečo mladšou generáciou je signifikantný. Najstaršia sledovaná demografická skupina 55 rokov a viac sa k internetu dostala už v dospelom veku. Najčastejšie využívanou službou je pre nich e-mail. Táto skupina má však spomedzi všetkých sledovaných vekových skupín jedno prvenstvo. Na dennej báze sú najintenzívnejší návštevníci spravodajských portálov.

Obdobie, keď bol internet doménou mužov, presnejšie povedané — mladých mužov s technickým vzdelaním (áno, môžem ich nazvať aj ajťáci), tie doby sú však dávno preč. Ženy dobehli mužov v intenzite pristupovania k internetu už dávnejšie. Dokonca existujú oblasti, kde sú ženy intenzívnejšie užívatelky ako muži. Jednou z týchto oblastí sú sociálne siete. Ženy vo všeobecnosti, ale hlavne mladšie ženy do 40 rokov, na dennej báze navštevujú sociálne siete častejšie ako ich mužskí rovesníci (67% digitálnych žien je každý deň na Facebook-u, 70% žien si denne s niekým čtuje prostredníctvom aplikácií Messenger, WhatsApp alebo Viber). Muži, na druhej strane, častejšie sledujú spravodajstvo na webových portáloch.

Rozdiel v intenzite využívania internetu medzi mladšími a staršími je evidentný. Zdá sa, že vek 40 rokov oddeľuje „digital natives“ a „generáciu offline“. Digital natives, ľudia mladší ako 40 rokov, mali veľkú šancu, že rozvoj internetu ich zachytil už na strednej škole (alebo ešte skôr).

Je zrejme, že penetrácia internetu na Slovensku bude postupne rásť, ale už to nebude zásadným tempom. Možno 1—2 percentuálne body za rok. Skôr bude narastať intenzita využívania jednotlivých služieb. A denné využívanie internetu sa bude zvyšovať aj medzi menej typickými užívateľmi.

Údaje použité v tomto článku sú získané z reprezentatívneho prieskumu realizovaného agentúrou GfK Slovakia na prelome septembra a októbra 2017 na vzorke 1 000 respondentov na obyvateľoch Slovenska vo veku 15—79 rokov.

<https://www.trend.sk/blogy/co-vlastne-slovaci-robia-internete>

Závislosť na internete

S rastúcou obľubou internetu v spoločnosti stúpa potreba riešenia otázky závislosti na internete. Už v 90. rokoch sa jej začala venovať Kimberly Young, ktorá v roku 1995 založila Centrum pre internetovú závislosť. Dodnes sa tejto téme venuje a napísala na ňu množstvo článkov a kníh.

Young rozdeľuje závislostné správanie na internete do piatich základných kategórií: závislosť na virtuálnej sexualite (kompulzívne používanie webových stránok pornografického zamerania), závislosť na virtuálnych vzťahoch (nadmerné venovanie sa virtuálnym vzťahom), internetové kompulzie (napríklad hranie online počítačových hier či internetové nakupovanie), preťaženie informáciami (nadmerné surfovanie na internete alebo hľadanie v databázach), závislosť na počítači (nadmerné hranie počítačových hier).

Young popisuje medzi negatívnymi následkami závislosti napríklad: poruchy spánku, kvôli čomu ľudia dokonca zvyknú užívať kofeínové tabletky; problémy so vzťahmi i — v manželstvách, priateľstvách, ale aj vzťah rodič — dieťa môže byť značne narušený. Ďalej to sú napríklad akademické problémy či problémy v práci. Táto závislosť môže byť prirodzená k závislosti na iných psychoaktívnych látkach, pretože únik do online sveta pre nich znamená snahu o: únik z reality, vyplniť vzťahové prázdno, niečo robiť — vyplniť voľný čas.

Medzi rôzne spúšťače internetovej závislosti môže patriť neriešenie konfliktov doma či na pracovisku, uzatváranie sa do seba a svojho zidealizovaného a vymysleného sveta, túžba uspokojiť si ciele a rôzne predstavy.

<https://medium.com/edtech-kisk/psychológia-na-internete>