

ČRIČEK IN TEMAČNI OBČUTEK

Toon Tellegen







- 6** Zasedba
- 8** Ivana Djilas
Nad prebivalce gozda se je spustil temačen občutek
- 12** dr. Metka Mencin
»Vsak ima nekaj«
- 18** mag. Špela Oblak
Temačni občutek – posledica izgubljene bližine
- 30** Nova člana igralskega ansambla
Anuša Kodelja
Žiga Saksida
- 32** Nagrada
Ivo Baršič
- 33** In memoriam
Branko Komac
Darko Fišer
- 34** Kontakti

Toon Tellegen

ČRIČEK IN TEMAČNI OBČUTEK

Po živalskih zgodbah in poeziji priredila **Ivana Djilas** in **Marko Bratuš**
2021

Slovensko narodno gledališče Nova Gorica

Sezona 2021/2022, uprizoritev 1

Premiera 7. oktobra 2021 na velikem odru SNG Nova Gorica

Krstna uprizoritev

Prevajalci **Staša Pavlović**, **Mateja Seliškar Kenda** in **Marko Bratuš**

Režiserka **Ivana Djilas**

Dramaturg **Marko Bratuš**

Lektorica **Anja Pišot**

Avtor glasbe **Boštjan Gombač**

Korepetitor **Joži Šalej**

Koreografinja **Maša Kagao Knez**

Kostumografinja **Jelena Proković**

Scenografinja **Sara Slivnik**

Scenski slikar **Vasja Kokelj**

Oblikovalka videa **Vesna Krebs**

Oblikovalec svetlobe **Igor Remeta**

Oblikovalec zvoka **Matej Čelik**

Slon Ana Facchini

Kresnička Patrizia Jurinčič Finžgar

Čriček Matija Rupel

Jež Žiga Saksida

Veverica Urška Taufer

Mravljinec Andrej Zalesjak

Glasbenika

Joži Šalej

Murat

Vodja predstave **Kaja Trkman**

Šepetalka **Arjana Rogelja**

Tehnični vodja **Aleksander Blažica**

Oblikovalci zvoka in videa **Matej Čelik**, **Vladimir Hmeljak** in **Stojan Nemeč**

Oblikovalec svetlobe **Samo Oblokar**

Lučna mojstra **Marko Polanc** in **Renato Stergulc**

Rekviziterja **Damijan Klanjšček** in **Gorazd Prinčič**

Frizerki in maskerki **Hermina Kokš** in **Katarina Laharnar**

Garderoberki **Jana Jakopič** in **Mojca Makarovič**

Odrski mojster **Staško Marinič**

Odrski tehniki **Dean Petrovič**, **Bogdan Repič** in **Dominik Špacapan**

Vrviščarja **Damir Ipavec** in **Ambrož Jakopič**

Odrski delavec **Jurij Modic**

Mojster krojač **Robert Žikovič**

Šivilji **Marinka Colja** in **Tatjana Kolenc**

Mizarja **Mark Mattiazzini** in **Marko Mladovan**

Predstava nima odmora.

NAD PREBIVALCE GOZDA SE JE SPUSTIL TEMACEN OBCUTEK



Ko sem se pred leti preselila iz Beograda v Slovenijo, sem s seboj prinesla tudi dve zbirki kratkih zgodb Toona Tellegena, ki ga takrat v slovenskem prevodu še ni bilo. Moja prva predstava v Sloveniji, *Ko nihče ni imel kaj početi*, je po njegovi predlogi nastala v Mini teatru. Moje navdušenje je delil tudi urednik Mladinske knjige Andrej Ilc. Skupaj sva s pomočjo nizozemske ambasade Tellegena tudi prvič povabila v Slovenijo. Takrat ni bil še tako velika pisateljska zvezda in je še zmerom aktivno delal kot zdravnik. To je bila še druga predstava, nastala po njegovih zgodbah, ki si jo je pisatelj ogledal. Z velikim olajšanjem nam je priznal, da ga je bilo zelo strah, saj mu prva ni bila všeč.

V tistem času je Tellegen pisal zgolj poleti na počitnicah v Franciji. Sredi narave, blizu gozda se je vsak dan sprehajal, se usedel pod kako drevo in pisal. Izmislil si je stroga pravila. Vsak dan je napisal eno ali dve zgoščeni zgodbi, od katerih nobena ni smela biti krajsa od ene strani in daljša od dveh in pol. Ustvaril je poseben svet sredi gozda, v katerem vse živali živijo druga ob drugi. Družijo se, pišejo si pisma, se obiskujejo in se vedno vrnejo v svoja bivališča. Prav-zaprav je napisal neko svojo verzijo idealne družbe. V njegovem svetu ni smrti in seksa, vse druge eksistencialno-čustvene teme pa so dovoljene. Vse živali so samo ena svoje vrste, in ker v nizozemščini živali nimajo spola, prebivalci njegovega gozda nimajo spolne identitete. Da bi lahko sobivali, se je odločil, da so vsi tudi iste velikosti. Tako lahko kit pleše s polžem ali slon z veverico. Kljub temu pa imajo, tako kot mi, tudi vsi prebivalci gozda svoja eksistencialna vprašanja. Gozdní prebivalci bralcu ponudijo neverjetno lepa, modra, nepretenciozna in inteligentna razmišljjanja o smislu življenja. Mogoče bi bilo njegovo pisanje najlažje primerjati z *Malim princem* Antoina de Saint-Exupéryja. Pod krinko mladinske forme se skriva filozofska delo za odrasle. In otroke. Ker v resnici vsi razumemo sporočila teh zgodb, vsak na svoj način.

Od takrat je minilo precej časa. Tellegen je medtem postal narodni izvozni superzvezdnik Nizozemske, saj je danes eden izmed pisateljev, čigar literarne večere prirejajo po celem svetu. Njegova literatura je postala svetovni hit. Ilustratorji redno dobivajo nagrade za ilustracije njegovih del, po njegovih knjigah pa so uprizorili tudi že opero in nekaj baletov.

Od takratnega srečanja so v slovenščino pod okriljem raznih založb prevedli več njegovih zgodb. Tudi te, ki jih je spisal v gozdu. Ampak Tellegen je napisal še nekaj drugačnih zgodb, zgodb o mentalnem zdravju. Iz te serije so v slovenščino prevedeni dve knjigi: *Čriček in temačni občutek* in *Jež in samotni občutek*. Te odpirajo novo polje tem, kot so depresija, osamljenost, nezmožnost bližine, strahovi. Čriček nekoga dne začuti težak, velik temačni občutek v glavi, ki nenehno raste. Jež pa ne ve, ali si obiskov želi ali ne. Po eni strani hrepeni po njih, po drugi pa so mu naporni, odvečni in se jih boji. Živalske zgodbe govorijo o samoti, ki prehitro postane del naše identitete, in o tem, da ne znamo več sobivati.

Premeteni in lucidni pisatelj Tellegen je že takrat zaznal, da se svet vedno bolj vrti v neko čudno smer in da se je nad prebivalce gozda spustil temačen občutek. Tako kot mi, se morajo tudi oni soočiti s svojimi stiskami. Čriček nekaj čuti, ampak ne ve kaj in od kod ta občutek prihaja. Tega ne zna niti poimenovati, predvsem pa si ne zna pomagati. In spet sem si zaželeta, da bi Tellegenove zgodbe prirejala za oder.

Čriček in temačni občutek je zgodba vseh nas v zadnjem kriznem obdobju. Svet okrog nas se je ustavil. Doživeli smo močne občutke izgube, osamljenosti, nesmisla, trajanja. Vse to je treba nasloviti tudi v gledališču. Naša publika se ne bo mogla v nedogled pretvarjati, da se vse to sploh ni zgodilo. Vsa čustva, ki smo jih proizvedli ob strahu in zaprtosti, bomo morali nekam usmeriti, jih predelati ...

Želim si, da bi z meni ljubim gledališkim ansamblom novogoriškega gledališča spet ustvarila predstavo, ki bo poetična in duhovita. Predstavo o težkih temah, ki niti malo ni težka. Še eno predstavo, primerno za družinske obiske.



»VSAK IMA NEKAJ«



Verjetno ni človeka, ki se ne bi kdaj spopadel s temačnim občutkom, ki v Tellegenovi pripovedi teži Črička, njegove znance in znanke pa spravlja v nelagodje, ker ne vedo dobro, kako se odzvati nanj. A ne le Čričkov temačni občutek, tudi stanja, občutja, želje, hrepenenja, obsesije vseh drugih, ki naseljujejo Tellegenovo zgodbo in njeno gledališko priredbo, so večini bralik in bralcev dobro znana. Recimo Kresničkina negotovost vase in želja, da nikdar ne bi občutila jeze, ker je jeza menda nekaj slabega. Ali Slonova naveličanost in nezadovoljstvo nad vsakdanjim življenjem, ki se ju skuša rešiti s tveganimi podvigmi. Pa Ježeva osamljenost in strah pred zavrnitvijo. Dvom, ki ga v nas zaseje že pogled ali odgovor drugega.

Temačni občutek, ki je nenadoma, brez napovedi zasedel Čričkovo glavo, sprva sploh ni bil temačen. Bil je sicer neprijeten, a najprej in predvsem neomajen, kot ga je opisal Čriček sam. Šele ko mu Mravljinec, ki menda o občutkih ve vse, pojasni, da je ta čudna reč v njegovi glavi temačni občutek, da je potr, neomajni občutek za Črička postane zares hudo breme. Mogoče bi to postal v vsakem primeru, a tega ne moremo vedeti, saj živimo v svetu, zapoljenem z množico imen za duševna stanja in občutja, ki jih poznamo, še preden jih izkusimo. Potrstost, žalost, brezvoljnost, občutek izgube ne-vem-česa morda tudi zato nikoli niso zares presečenje. Mogoče smo s pomočjo imen ustvarili spomin nanje. Ali pa so bili od nekdaj tu, le da smo jih pozabili, ker jih nismo znali poimenovati. Kot Čriček, ki šele potem, ko mu Mravljinec pojasni, za kaj gre, zna poimenovati temačni občutek, se tudi mi bolj ali manj jasno zavemo, daje ta že ves čas nekje v nas, mogoče majhen kot drobec prahu, skrit v nedostopni možganski vijugi. Skrit, a hkrati tako zelo prisoten v vprašanju, kaj sem, če sploh sem kaj, o čemer se sprašuje Kresnička, pa tudi Deževnik in Krt, ki bi bila raje potrta kot nič. Težko sapo temačnega občutka čutimo v osamljenosti in tesnobnem vprašanju, kaj če se na naše povabilo nihče ne bo odzval, zato povabila raje sploh ne pošljemo – kot Jež, ki se boji nedvoumnega dokaza, da se mu zaradi predsodkov vsi izogibajo. Temačni občutek nas prepričuje, naj ne rečemo »všeč si mi«, ker nam morda ne bo všeč molk, mimika, beseda nagovorjene/-ga. Neviden ždi v tistem, kar ni dovolj, in v tistem, kar je preveč – in prav vedno je česa preveč in česa drugega premalo. Nikdar nismo tako dobri, da bi si lahko privoščili opustiti trud, da bi bili še boljši. Vedno smo nekje vmes, od rojstva do smrti. Nikdar nam ni tako dobro, da nam ne bi moglo biti še bolje, zato nam pravzaprav ne bi smelo biti dobro. V naši zgodbi to dobro ve Mravljinec, ki tako dolgo izziva srečno Veverico, dokler ta ne ugotovi, da pravzaprav le ni tako srečna, kot je sprva mislila. Ja, Mravljinec ve, da je sreča sumljiva reč. Mogoče je celo bolj sumljiva kot potrstost. Mravljinec pač dobro ve, da je sreča iluzija – prepričan je, da je Veverica srečna samo zato, ker si nekaj prikriva: srečna je, dokler ne spregleda, da obstaja toliko vsega, česar nima in ne more imeti ali kar ne more biti.

Mravljinec je malce, ampak res samo malce, podoben tistim sodobnim terapeutom, ki nas nagovarjajo, naj se že vendar spoprimemo z iluzijo sreče: naj globoko v sebi poiščemo skrito bolečino, jo privlečemo na plano in o njej razpravljamo pred čim širšim občinstvom – po možnosti kar pred televizijskim.¹ Čustveno »pismeni« in »intelligentni« ljudje pač ne morejo biti srečni, nas prepričujejo. Prepričujejo nas, da tudi stanja in delovanja, ki veljajo za družbeno sprejemljiva, ki so cenjena in visoko vrednotena, lahko – če ne kar zagotovo – izvirajo iz patologije. Čustveno »pismeni« ljudje to vedo. Ne le vedo, so tudi dovolj pogumni, da se s pomočjo svetovalnih priročnikov in terapevtov lotijo arheološkega brskanja po temačnih kotih svoje duševnosti. No, Tellegenovi junaki in junakinje tega ne počno. Čriček sicer znancem in znankam potoži, da ga teži temačni občutek v njegovi glavi, a se ne trudi postati strokovnjak za potrtost. Tudi Veverica, ki začne dvomiti v svojo srečo, se ne kaj dosti ukvarja niti z dvomi niti z razlogi zanje.

Tellegen, po izobrazbi zdravnik splošne medicine, ki je delal tudi na več psihiatricnih klinikah, ne postavlja norm duševnega zdravja in ne patologizira duševnih stanj, občutkov in vedenj svojih likov. Z Mravljinčevim prostodušno ugotovitvijo, da imamo vsi nekaj, sporoča, da so ne-gotovosti, strahovi, tesnoba, potrtost, nezadovoljstvo ... v življenju neizbežni. Svojim likom ne postavlja diagnoz. Ja, vsak pač ima nekaj. A pred obsesivnim lovom na odstopanja in težnjo, da bi kategorizirali vse in vsakogar, niso varne niti junakinje in junaki zgodb za otroke. Čriček je depresiven, Slon, ki vedno znova poskuša splezati na drevo, čeprav se vsak poskus konča s padcem in buškami (zaradi česar si sploh ne beli glave), ima menda kompulzivno-obsesivno motnjo. Pa medvedek Pu in njegova družina iz Stoletne hoste; psihološke značilnosti prav vsakega od Milnejevih likov, zaradi katerih so nam simpatični in zabavni, jih imamo radi in držimo pesti zanje, so že bile proglašene za simptome duševnih motenj (kar ni težko, saj je seznam duševnih motenj dolg skoraj toliko, kot seznam človeških navad, stanj, razpoloženj). Pri tem seveda prednjači medvedek Pu, ki ima menda obsesivno-kompulzivno motnjo, motnjo pozornosti in hiperaktivnosti, pa motnjo hranjenja. Mnogi so prepričani, da je pisatelj svoje like celo namenoma oblikoval tako, da je vsakemu od njih mogoče diagnosticirati eno ali več duševnih motenj.

Mravljinčeva ugotovitev, da ima vsak nekaj, sproži vprašanje oz. sproža vprašanje, zakaj bi za vsak ta »nekaj« morali izumiti diagnozo. To vprašanje ni niti retorično niti zgolj laično. V začetku tega desetletja se je (ponovno) razvila odmevna polemika med Sekcijo za humanistično psihologijo pri Ameriškem psihološkem združenju in Britanskim psihološkim združenjem oz. njegovo sekcijsko za klinično psihologijo na eni strani ter Ameriškim psihiatricnem združenjem na drugi. Povod je bila nova verzija priročnikom za diagnosticiranje duševnih motenj (DSM),



¹Gl. Eva Illouz, *Hladne intimnosti. Oblikovanje čustvenega kapitalizma*. Ljubljana: Krt, 2010.

ki jo vsakih nekaj let pripravi Ameriško psihiatrično združenje. Priročnik zaradi njegove razširjene uporabe in vplivnosti nekateri imenujejo kar »biblija« na področju psihološkega diagnosticiranja. Verzija, ki je izšla leta 2013, v novi klasifikaciji duševnih motenj patologizira in medikalizira celo vrsto vsakdanjih človeških navad, kar je očitno preseglo meje tolerance dela strokovne javnosti. Britanski klinični psihologi so v svoji kritiki med drugim pozvali k opustitvi kliničnih diagnoz: namesto diagnostičnih oznak naj bi uporabljali opise duševnih težav – to je po njihovem prepričanju za obravnavo ljudi v duševni stiski bolj relevantno kot diagnoza. S tem naj bi zmanjšali tudi nevarnost patologizacije vsakdanjega življenja, diskriminacije in stigmatizacije ljudi v duševni stiski in njihove odvisnosti od ekspertov in medikamentov. Spremenilo se ni sicer nič, dvom pa je ostal. Predlog, da bi se odpovedali diagnozam, ne pomeni, da njegove zagovornice in zagovorniki podcenjujejo trpljenje ljudi. Nasprotno, prav izkušnje psihičnega trpljenja tistih, ki iščejo pomoč, naj bi narekovale strokovno obravnavo, ne pa diagnoza.

Zdi se, da ta »vsak ima nekaj« v Tellegenovi zgodbi sporoča še nekaj drugega. Nekaj, kar je na prvi pogled mogoče deprimirajoče: da so nekatere zoprne omejitve in boleči občutki neizbežni. Ko Slon sprevidi, da na drevesu pač ne more obstati, mu ostaneta dve možnosti, da pleza zaradi plezanja samega ali da uživa v razmišljanju o tem, kako bi bilo, če ... Čriček, ki ga Veverica reši velikega kosa temačnega občutka, se sprizniti s tem, da bo drobec temačnega občutka ostal v njegovi glavi. Temačni občutek (ki bi mu ljudje rekli melanolija) je vedno tu nekje, včasih manj, včasih bolj moteč, včasih dovolj dobro skrit, da lahko nanj pozabimo. Ne moremo vedeti, kdaj bo napadel in mir pred njim je le začasen. A to ne pomeni, da bi med premorom morali samo čakati, kdaj se bo spet pojavit. V teh premorih lahko počnemo reči, zaradi katerih bi svet lahko postal boljši in naša življenja manj obremenjena. Sprizniti se s tem, da temačnega občutka ni mogoče pregnati za vselej, ne pomeni obupati. Podobno kot sprizniti se z lastno nepopolnostjo (in nepopolnostjo svojih bližnjih), ne pomeni obupati nad sabo (in nad drugimi): v svetu, ki nas kar naprej sili biti boljši, večji, lepši, prvi, imeti več in bolje, je to pravzaprav že oblika odpora.



mag. Špela Oblak

TEMAČNI OBCUTEK – POSLEDICA IZGUBLJENE BLIZINE



Ne šteje vse, kar se da prešteti, in ne da se prešteti vsega, kar šteje.

Albert Einstein

Toon Tellegen na preprost način pripoveduje resne zgodbe. Zgodbe o človeku, njegovem čustvovanju, miselnem toku, doživljjanju sveta in sebe. Tako nam približa pogosto neraziskane, včasih temačne in večkrat zakrite dele našega bogatega notranjega življenja.

Ivana Djilas s svojo srčno genialnostjo ujame pravi trenutek za aktualno temo. Ko se na odru srečata človeka, ki s svojo globino, širokosrčnostjo in visoko čustveno inteligenco svetu pričovedujeta zgodbe, se roditi nova dimenzija vpogleda v človekovo delovanje.

Vsak od nas je kdaj »Čriček« in vsak od nas je že srečal njegov temačni občutek. Zgodba o Čričku oriše prostor črne luknje brez izhoda, temačni občutek, ki ga stroka najpogosteje imenuje depresivna motnja. Ko psihiatri opisujejo depresijo, govorijo o bolezni, ki prizadene celega človeka – njegovo razpoloženje, um in telo. Človek, ki trpi za depresijo, se ne zmore samostojno odločati in sam razrešiti svojih notranjih konfliktov.

Temeljni okvir, v katerem posameznik razvije depresivno motnjo, je izguba, ki je povezana z žalostjo. To opažamo pri pacientih, kjer se depresija pojavi kot reakcija na pomembno izgubo. Ta vpliva na temeljni obstoj človeka, ki zaradi izgubljenega objekta ne najde življenjskega smisla. Predmeta izgube ne zmore ločiti od sebe, izgubo pa doživlja kot izgubo samega sebe. Človek, ki doživlja depresivno epizodo, katere najintenzivnejše čustvo je žalost, ima občutek, da je izgubljen za vedno. Ker depresivno stanje vključuje izjemno močna in neprijetna čustva, ošiba samozdravitev sposobnosti in upanje.

Ljudje, ki trpijo za depresijo, pogosto ne zmorejo opraviti niti svojih minimalnih dnevnih obveznosti in opustijo celo higieniske navade. Depresivne misli postanejo dominantne, vse, kar bi lahko bilo prijetno in dajalo upanje, izgubi pomen. To še bolj okrepi negativno predstavo o sebi, občutek ničvrednosti, nesposobnosti in nekompetentnosti.

Posledica take mentalne preobremenjenosti je izkrivljena slika realnosti, kjer:

- nič več ni pomembno,
- ni pozornosti in ni interesa,
- je pomanjkanje koncentracije,
- je pomanjkanje motiva in energije,
- se aktivirajo obrambni mehanizmi,
- se pojavljajo motnje in pomanjkanje spanja,
- primanjkuje apetita,
- se pojavljajo motnje hrانjenja in samomorilske misli in
- upade libido.

Depresivno motnjo lahko opišemo kot stanje, ko posameznik ni v stiku s svojimi potrebami, sebe na nek način »žrtvuje«, »vrže stran« in obžaluje rezultat svojega življenja. Lahko se pojavi samodestruktivno vedenje, ki je povezano s sovraštvom do sebe in pomanjkanjem stika s samim seboj. Allan V. Horowitz in Jerome C. Wakefield v svoji knjigi *The loss of sadness* (Izguba žalosti) opisujeta razliko med »normalno« in patološko žalostjo.

Pri poskusu razumevanja, prepoznavanja in diagnosticiranja depresivne motnje opažamo dve različni obliki žalosti. Prva oblika je »normalna« žalost ali žalost z razlogom, ki je povezana z izgubo ali z drugimi oblikami bolečih dogodkov, ki povzročijo travmo. Gre za stanje, ki posamezniku sporoča, da je izgubil nekaj zanj pomembnega, nekaj, na kar je bil čustveno navezan. Žalost mu pomaga ovrednotiti, kako pomemben je bil zanj ta objekt, in ga umestiti v njegov vrednostni sistem. V tem primeru je vloga žalosti razrešiti čustveno navezanost na izgubljeno in pripraviti se na sprejemanje novega. Druga oblika žalosti pa je stanje, ki ga imenujemo tudi melanolija, depresija oziroma žalost brez razloga. Pri posamezniku se pojavijo depresivni simptomi, četudi neugodne okoliščine ne obstajajo. Ljudje, ki trpijo za depresivno motnjo pa vendarle imajo različne izkušnje in različne simptome. Intenzivnost, resnost, pogostost in trajanje so odvisni od posameznika in stopnje bolezni.

Najpogostejsi simptomi so žalost, tesnoba, občutek praznine, nemoč, pesimizem, krivda, nemir, razdražljivost, utrujenost, pomanjkanje energije, prenajedanje, samomorilne misli, osamljenost, socialna izolacija, ruminiranje (črnih) scenarijev, poskusi samomora, stalna bolečina, glavoboli, krči in prebabne težave. Ljudje, ki trpijo za depresivno motnjo, svoj svet opišejo kot črno luknjo brez izhoda.

Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja so povezani s posameznikovo stopnjo ranljivosti, dedno osnovo in posameznikovo socialno mrežo. Za depresijo pogosteje zbolevajo ženske kot moški, lahko pa zbolijo tudi otroci in najstniki. Stopnja ogroženosti se poveča zaradi travmatične izkušnje, depresije in samomora v družini, zlorabe alkohola in drugih substanc, smrti ljubljene osebe, izgube partnerstva, poroda, izgube službe, kronične bolezni, osebnostnih značilnosti ali revščine. Če povzamemo psihiatrinjo Ledio Lazeri, je ranljivost za razvoj depresije povezana s sedmimi različnimi dejavniki. Prvi je genetska predispozicija, ki je bila ugotovljena pri raziskavah enojajčnih dvojčkov. Čeprav gen za depresijo ne obstaja, so raziskave pokazale, da v določenih primerih lahko sumimo na genetsko predispozicijo. Ne glede na vse, se depresija lahko pojavi tudi pri ljudeh, ki nimajo družinske anamneze, povezane z depresijo. Genske raziskave kažejo, da se depresija pojavi kot rezultat različnih vplivov in dejavnikov. Naslednji

so nevrokemični dejavniki. Raziskave so pokazale, da je depresivna motnja, motnja možganov in da je slika možganov ljudi, ki trpijo za depresivno motnjo, drugačna od tistih, ki ne. Del možganov, ki je odgovoren za regulacijo razpoloženja, mišlenja, spanja, apetita in vedenja, ne deluje normalno. Poleg tega opažajo porušen možganski metabolizem. Izrednega pomena so tudi psihološki dejavniki, kot so travma, izguba, težave v odnosih ali druge stresne situacije, ki lahko sprožijo depresivno epizodo. Depresivni motnji so bolj podvrženi ljudje, ki trpijo za posttravmatskim sindromom. Le-ti pogosto podoživljajo travmatičen dogodek, so razdražljivi, imajo izbruhe jeze, čutijo intenzivno krivdo in se izogibajo pogovoru o tem dogodku. Pomembno vpliva tudi hormonsko neravnovesje, ki je najpogosteje povezano s težavami s ščitnico, nadlevidično žlezo in hipofizo. Med pomembne dejavnike uvrščamo tudi socialno-ekonomke razmere, kot so izguba službe, pomanjkanje denarja, smrt, stres, revščina ipd., ter osebnostne značilnosti, kot so anksioznost, odvisnost in obsesivnost. Zadnji dejavnik pa je zloraba alkohola in drugih substanc.

Stigma

Kljud temu da se duševnemu zdravju posveča velika pozornost, da se o tem veliko govori in piše, se ljudje z duševnimi boleznimi in motnjami še vedno srečujejo s stigmo. Psihiatrinja Vesna Švab pravi, da so mentalne bolezni povezane s pomembnim primanjkljajem posameznika in z njegovim socialnim delovanjem. Primanjkljaji se najpogosteje pojavijo na področju zavdovljevanja potreb posameznika in izpolnjevanja pričakovanj pomembnih drugih. Primarni primanjkljaj je povezan z motenimi miselnimi tokovi, nenadnimi spremembami razpoloženja, halucinacijami in psihomotorično upočasnitvijo. Sekundarni primanjkljaj so spremembe v posameznikovem vedenju, ki so rezultat ali odgovor na pričakovanja drugih. Terciarni primanjkljaj pa se kaže kot odgovor družbe na človeka, ki trpi za psihično motnjo ali boleznijo. Ljudje se srečujejo s stigmo, pomanjkanjem socialne mreže, revščino, brezposelnostjo ipd. Družba pogosto odreagira na duševno bolezen s predsodkom in napačnimi prepričanji. Področje duševnega zdravja je močno prepleteno s tabuji, stereotipi in nerazumevanjem. Psihiatriske diagnoze pogosto »prilepijo« pacientu in njegovim svojcem negativno identitetu in negativna prepričanja, kot so: oseba je nevarna sebi ali drugim, v tej družini je nekaj narobe, psihiatrični pacienti so revni, oseba, ki trpi za duševno boleznijo je slab delavec, taka oseba je invalid, ženske so slabe mame ipd.

Ker je razumevanje mentalnih bolezni tako močno povezano z nerazumevanjem, predsodki in strahom, ljudje, ki trpijo za duševnimi motnjami, pogosto povejo, da je stigma hujša od bolezni.



Tudi napačna prepričanja, miti in stereotipi podkrepijo neustrezno razumevanje bolezni:

1. »Depresija je namišljena bolezen; imam depro, sem melanholičen.«
Ne drži. Depresivna motnja je resna duševna motnja, ki spremeni posameznikovo doživljanje, čustvovanje in vedenje. Je več kot žalost in slabo razpoloženje.
2. »Depresija bo minila sama od sebe.«
Delno drži. V določenih primerih je možno, da bo depresivno stanje izzvenelo samo, najpogosteje pa posameznik potrebuje strokovno pomoč.
3. »Otroci in mladostniki ne morejo zboleli za depresivno motnjo.«
Ne drži.
4. »Depresija nastopi le po travmatičnih dogodkih.«
Delno drži. Včasih je sprožilec stanja jasnoviden, pogosteje pa se depresija razvija postopno kot niz obremenilnih okoliščin, ki jih človekovi obrambni in prilagoditveni mehanizmi ne zmorejo več upravljati.
5. »Depresija je dedna.«
Delno drži. V tem primeru govorimo o podedovanem vedenjskem vzorcu, genetska predispozicija pa pomeni zgolj večjo ranljivost.
6. »Samo slabici ne morejo sami premagati depresije.«
Ne drži. Depresija ni samopomilovanje, lenoba ali šibek značaj – je bolezen. Človek se ne zmore prisiliti, da bi se počutil bolje ali da bi se videl v boljši luči.
7. »Zdravila potrebujejo samo globoko depresivni ljudje in tisti, ki so samomorilni.«
Ne drži. Zdravila so učinkovita pri vseh oblikah depresivne motnje.
8. »Antidepresivi povsem ozdravijo depresivno motnjo.«
Ne drži. Antidepresivi odpravljajo le simptome, zato je pomembno, da v zdravljenje vključimo psihoterapevta, ki pomaga, da posameznik odpravi vzroke bolezni.
9. »Pogovor bo samo poslabšal depresijo.«
Ne drži. Pogovor s psihoterapeutom prinese pacientu olajšanje. Lahko se pojavi le občasno slabše počutje, ki pa hitreje mine.
10. »Depresija ni ozdravljiva.«
Ne drži. Visoka stopnja posameznikove motivacije za izboljšanje stanja, urejeni in nadzorovani psihiatrični in psihoterapevtski procesi navadno pripeljejo pacienta do želenega cilja.

Vse to potrjuje, kako pomembno je, da smo opremljeni s temeljnimi znanjem o depresiji, saj je

prav depresivna motnja najpogosteji vzrok za samomor.

Pri zdravljenju depresije je pomembno najti življenjski smisel. V svojem magistrskem delu sem raziskovala faktorje rizika in zaščite za samomor pri pacientkah z diagnozo depresivne motnje. Faktorje zaščite in rizika lahko razumemo tudi kot vzvode, ki dajejo smisel našemu življenju, in tiste, ki nam ga jemljemo. Raziskava je pokazala, da največji smisel predstavlja družina (starši, sorojenci, partner), ki nam nudi občutek spretjetosti, podpore, pomoči, ljubezni, varnosti, materialne podpore, topline in razumevanje. Na drugem mestu so otroci, ki prinešajo pomembno vlogo materinstva, na tretjem je dom, sledi socialna mreža, prijatelji, odnosi s pomembnimi drugimi (psihiater in psihoterapevt), empatija, depresija (moč za bitko proti depresiji, učenje stabilnosti, veščin ravnanja, sprejemanja sprememb, učenje stika s samim seboj, čuječnost, krepitev notranje moči in odkrivanje lastnega jaza), služba (stik z drugimi ljudmi, nagrade, pohvale in občutek lastne vrednosti), čustva (doživljjanje sreče, upanja in trme), vera v Boga, molitev, spiritualnost, spomini (družinske počitnice, varno otroštvo, spomin na očeta), zdravila, želja po preživetju in študiju (občutek uspešnosti in osredinjenosti).

Pojav depresivne motnje je tako večplasten, da bi bilo utopično razmišljati in verjeti, da bomo našli dokončno interpretacijo in rešitev. Priporočila so usmerjena v povezovanje psihijatrije in psihoterapije, v pomen odnosov, sočutja in razumevanja človeka v vseh njegovih življenjskih vlogah.

(P)ostanimo človek človeku, uho za (težke) zgodbe, roka, ki pomaga, um, ki ne obsoja in srce, ki sprejema.









Nova članica igralskega ansambla

ANUŠA KODELJA

Anuša Kodelja (1996) je bila že kot osnovnošolka članica novogoriškega Amaterskega mladinskega odra. V njem se je kalila kar deset let, večji del pod vodstvom Emila Aberška, zadnji dve leti pa pod vodstvom Tereze Gregorič. Kot srednješolka je sodelovala v dveh predstavah SNG Nova Gorica, v *Timonu Atenskem* (2013) je bila Služabnica, večji iziv pa je bila vloga Doroteje v Čarovniku iz Oza (2014).

Dramsko igro je študirala na ljubljanski AGRFT. Diplomirala je pod vodstvom mentorjev Nataše Barbare Gračner in Sebastijana Horvata (2019). Že med študijem je sodelovala v predstavah MGL, *Kri na Mačjem vratu* (2017), *Gloria* (2018) ter *Izkoristi in zavrzi me* (2019), njena najvidnejša vloga pa je bila v predstavi *Mazohistka* (2019) v novomeškem Anton Podbevšek teatru, kjer je sodelovala še v predstavah *Turobni dnevi, čudoviti časi* (2019) in *Talka* (2020).

Igrala je tudi v filmu Marka Šantiča *Skupaj* (2018), seriji *Najini mostovi* (2020–2021), kratkem filmu *Katje Leitgeb Neutendum* (2019) in filmu *Tijane Zinajić Prasica, slabšalni izraz za žensko* (2021).

Po zaključenem magistrskem študiju pod vodstvom mentorja Borisa Ostana (2020) se je zaposnila v SNG Nova Gorica, kjer je najprej vskočila v vlogo Chiare v predstavi *Tutošomato*, nato pa je nastopila v predstavi *Janko in Metka*, avtorskemu projektu *Nisem dekle niti ženska* in predstavi *In stoletje bo zardelo. Primer Kocbek*.



Novi član igralskega ansambla

ŽIGA SAKSIDA

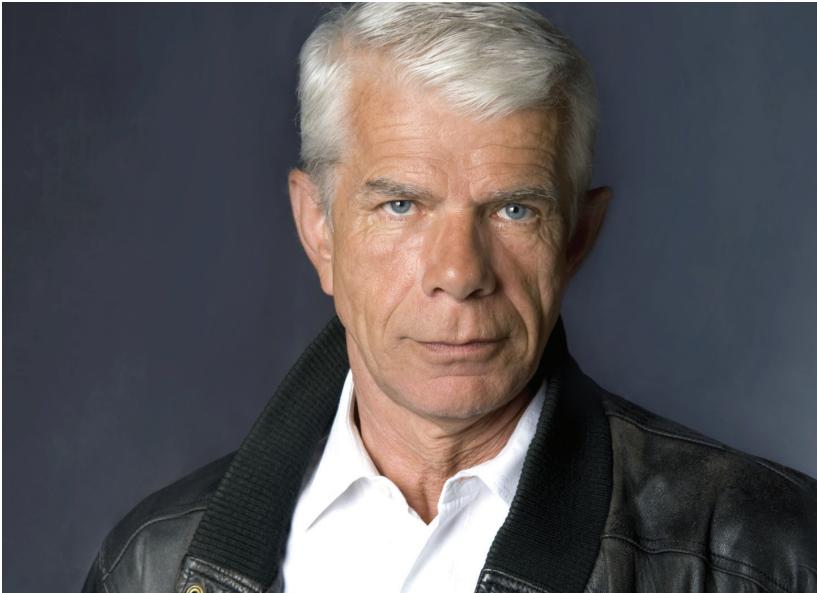
Žiga Saksida (1959) je igralec in glasbenik. »Če bi se ozrli na zadnjih tridesetih ali štiridesetih let, bi komaj našli področje, kjer ni bil prisoten s svojo značilno pojavom in glasom« (Aina Šmid, Ženska).

Najprej je študiral veterino na Veterinarski fakulteti, kasneje pa ruski jezik s književnostjo in sociologijo kulture na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Že v času študija je sodeloval v glasbenih skupinah Papa Kinjal Band in D'Pravda ter v Procesnem gledališču Predrazpadom. Od leta 1988 je samostojni kulturni delavec.

Skoraj trideset let (od leta 1983 do 2012) je bil stalni član Gledališča Ana Monro, ki je s svojimi predstavami sodelovalo na mnogih evropskih gledaliških festivalih, tudi v Rusiji, Ukrajini, Armeniji, Iranu in Latinski Ameriki.

Kot gost je igral v predstavah v SNG Drama Ljubljana, SMG Ljubljana, Gledališču Koper, Cager Teatru, Rozinteatru ter v zavodih za kulturno dejavnost D.I.P. Hullteater in Imaginarni. Od leta 2013 je sooblikoval kar osem predstav SNG Nova Gorica: *Bogastvo* (2013), *Postani obcestna svetilka* (2014), *Ljubezen do bližnjega* (2016), *Zakaj ptiči pojego* (2016), *Beraška opera* (2017), *Don Juan* (2017), *Baron Münchhausen* (2019) in *Zgodbe iz Dunajskega gozda* (2019).

Igral je tudi v številnih kratkih, televizijskih in celovečernih filmih, TV-nadaljevkah, vodil TV-oddaje in različne prireditve, posojal glas v animiranih in risanih filmih. Je član ekipe, ki ustvarja znanouanimirano serijo *Koyaa*. Ukarja se tudi z glasbo – je saksofonist pri zasedbi Čompe.



Nagrada

IVO BARIŠIČ

*Nagrada Društva slovenskih avdiovizualnih igralcev
»Ita Rina« za življensko delo*

»Ivo Barišič je že desetletja stalnica v slovenskem filmu. Prepoznaven, markanten filmski rokohitrc, ki vsaki vlogi vdihne vse potrebno in še več: od osnovne silovite prezence preko prefinjenih detajlov do kompleksne interpretacije, ki jo tenkočutno vplete v dogajanje celotnega filma.

Njegov pristop k vlogi je strpen. S preudarkom niza prizore karakterja, predanega celostni vlogi. Ivo večše izlušči srž vloge in njenemu zenitu mojstrsko pripravi motiv za trenutke velikih doživljanj in ekspresij z dovršeno mero igralskega izraza na platnu. Iva Barišiča se ne da spregleda niti v še tako majhni vlogi, s katerimi vedno podpre zgodbo in zlasti soigralce. Gledalca prevzame takoj, ko se pojavi, in ga pelje skozi celotno filmsko dogajanje.

V glavnih vlogah nas očara s svojo značilno poetiko, ki gradi in ohranja napetost skozi ves film. Večplastna igra jasno očrta karakter, ki ga predstavlja, a nas vendar zapelje tudi v skrivnostnost, neizrečenost. Njegova kvaliteta se kaže v razponu od liričnega, krhkega malega človeka, kar bi najhitreje pripisali njegovih drobni telesni pojavi, a potem preseneti z vlogami trdnih mož in nenazadnje vlogami nevarnih karakterjev v žanrih kriminalnih filmov. Prav v žanrsko različnih filmih pride njegova transformacija najbolj do izraza.

Bolj kot količina pa je kakovost njegovih del tista, ki Iva Barišiča uvršča v sam vrh slovenske filmske igre.« (Iz obrazložitve)

In memoriam

BRANKO KOMAC DARKO FIŠER

Zapustila sta nas dolgoletna sodelavca iz tehnične-sektroja. Oba sta bila že več let upokojena.

Branko Komac je bil zaposlen v novogoriškem gledališču od leta 1986 do 2013, sprva kot šofer, nato kot vratar.

Darko Fišer je bil zaposlen od leta 1980 do 2016, sprva kot mizar, nato pa kot vodja odrskih delavcev. Tudi po upokojitvi je še vedno priskočil na pomoč v mizarski delavnici, zlasti pri izdelavi zahtevnejših scenografij.

Oba bomo ohranili v spominu kot zanesljiva sodelavca vedrega značaja, vedno nasmejana in dobre volje.

KONTAKTI CONTACTS

Slovensko narodno gledališče Nova Gorica

Slovene National Theatre Nova Gorica

Trg Edvarda Kardelja 5, 5000 Nova Gorica,
Slovenija / Slovenia
t +386 5 335 22 00
info@sng-ng.si, www.sng-ng.si

Direktorica / General Manager

Maja Jerman Bratec

maja.jerman-bratec@sng-ng.si
+386 5 335 22 10

Umetniški vodja / Artistic Director

Marko Bratus

marko.bratus@sng-ng.si
+386 5 335 22 10

Poslovna sekretarka / Business Secretary

Barbara Skorjanc

barbara.skorjanc@sng-ng.si
+386 5 335 22 10

Dramaturginji / Dramaturgs

mag. Ana Kržišnik Blažica

ana.krzisnik@sng-ng.si
+386 5 335 22 15 in / and

Martina Mrhar

martina.mrhar@sng-ng.si
+386 5 335 22 01

Lektorica / Language Consultant

Anja Pišot

anja.pisot@sng-ng.si
+386 5 335 22 18

Dramaturginja in vodja AMO /
Dramaturg and Chief of AMO

Tereza Gregorič

tereza.gregoric@sng-ng.si
+386 5 335 22 02

Odnosi z javnostjo / Publicity Manager

Metka Sulic

odnosizjavnostjo@sng-ng.si
+386 5 335 22 50

Organizatorka / Organizer

mag. Barbara Simčič Veličkov

organizacija@sng-ng.si
+386 5 335 22 04

Vodja računovodstva / Chief Accountant

Neža Lango

neza.lango@sng-ng.si
+386 5 335 22 07

Tehnični vodja / Technical Director

Aleksander Blažica

aleksander.blazica@sng-ng.si
+386 5 335 22 14

Blagajna / Box Office

t +386 5 335 22 47, e blagajna@sng-ng.si
vsak delavnik / workdays 10.00–12.00 in / and

15.00–17.00

ter uro pred pričetkom predstav / and an hour before
each performance

Spletna prodaja / Online ticket purchase

sng-ng.kupikarto.si

Dejavnost gledališča financira Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.

Del spremiševalnega programa sofinancira Mestna občina Nova Gorica.

Svet SNG Nova Gorica / Council SNT Nova Gorica

Robert Gajser (predsednik / president), Klavdija Figelj (podpredsednica / vice president), Martina Mrhar, Damjana Pavlica, Marjan Zahar

Strokovni svet SNG Nova Gorica / Expert Council SNT Nova Gorica

Andrejka Markočič Šušmelj (predsednica / president), Tereza Gregorič (podpredsednica / vice president), mag. Alida Bevk, Igor Komel, Matija Rupel, Aleš Valič



Član Evropske gledališke konvencije

Sponzor



Kandidatura za EPK 2025
Candidatura a CEC 2025
ECOC 2025 Candidacy

Medijska sponzorja



Gledališki list

SNG Nova Gorica, sezona 2021/2021, številka 1
Izdajatelj SNG Nova Gorica, predstavnica Maja Jerman Bratec
Urednica Martina Mrhar
Uredništvo Tereza Gregorič, mag. Ana Kržišnik Blažica in Anja Pišot
Lektorica Anja Pišot

Fotografa Peter Uhan, Foto atelje Pavšič Zavadlav (str. 32)
Oblikovalec Andraž Filač

Naklada 500
Tisk A-media
SNG Nova Gorica ISSN 1581-9884
Cena publikacije je 2 evra.

