



**Bez alko i dragów
jestem nudna**



Marta Markiewicz

Bez alko i dragów jestem nudna



Marta Markiewicz

Bez alko i dragów jestem nudna

REŻYSERIA I SCENARIUSZ:
MIRA MAŃKA

SCENOGRAFIA I KOSTIUMY:
KATARZYNA SOBOLEWSKA

MUZYKA:
MAGDA DUBROWSKA

ŚWIATŁA:
KLAUDYNA SCHUBERT

CHOREOGRAFIA:
DOMINIK WIĘCEK

ASYSTENT REŻYSERKI:
IGOR TAJCHMAN

INSPICJENTKA / SUFLERKA:
IZABELA SMUŻNY

WYSTĘPUJĄ:

ADA DEC
JULIA SOBIESIAK-BORUCKA
MIROŚŁAWA SOBIK
ZOFIA STAFIEJ (GOŚCINNIE)
IGOR TAJCHMAN / ŁUKASZ IGNASIŃSKI

PRAPREMIERA:
10 STYCZNIA 2026
SCENA NA ZAPLECZU



Cześć, jestem Marta i zawsze było ze mną coś nie tak. Byłam jakaś inna. Dziwna. Nienormalna. Jebnięta. Wszystkim się przejmowałam, wszystko mnie bolało. Aby poczuć się normalnym człowiekiem, zaczęłam ćpać. Ćpanie dawało mi to fajne złudzenie – że jestem w porządku, że jestem sympatyczna, lubiana, bezproblemowa. Że można fajnie ze mną spędzać czas. Że jestem kimś ciekawym. Ćpanie porwało mnie na samo dno. A potem wytrzeźwiałam. (...) Nie będę ukrywać, że ćpanie bywało czasem fascynujące. Wszystkie te emocje i wydarzenia dawały efekt podobny do jazdy na rollercoście. Seks w przeróżnych konfiguracjach, obżeranie się, narkotyki, alkohol imprezy.



Oczywiście, czułam pod tym wszystkim ogromny wstyd, zwłaszcza, gdy kończyła się impreza, gdy haj hamował, gdy nadchodziło zejście, ale robiłam to dalej, bo najbardziej bałam się jednej rzeczy: że bez alko i dragów będę nudna. Serio. Ale w końcu to zrobiłam – wytrzeźwiałam, stałam się nudna, a teraz Wam o tym opowiem. Uwaga: nie jestem wzorem do naśladowania, nie przedstawiam żadnej prawdy objawionej. Jestem Martą, zwykłą i nudną dziewczyną.

Marta Markiewicz, *Bez alko i dragów jestem nudna*

Bez alko i dragów jestem nudna wpisuje się w nurt najnowszej polskiej i światowej literatury (auto/quasi) biograficznej, opowiadającej z wewnątrz o intymnych, społecznie tabuizowanych lub stereotypizowanych doświadczeniach. Literatura diagnozy to literatura pokoleniowa, manifestacyjna, ostra i bezkompromisowa w swojej próbie podważenia porządku świata i budowania świata na nowych zasadach.

Herstoria ta nie tylko ukazuje rzadką w polskim kontekście teatralnym kobiecą twarz choroby alkoholowej i uzależnienia od narkotyków. Twarz młodej, wykształconej i pochodzącej z dobrego domu dziewczyny. Ale także skupia się na zdrowieniu, trzeźwieniu, wychodzeniu z uzależnienia, a tę część uznaję za absolutnie rewolucyjną.

Książka Markiewicz jest egodokumentem, bezpośrednią relacją z czasu czynnego uzależnienia i trzeźwienia, co pozwala na przyjmowanie tej herstorii bez poczucia słuchania skargi czy opowieści o krzywdzie. Samoświadectwo Markiewicz zaprasza do współmyślenia i współodczuwania, naświetla problem dla tych, którzy go nie rozumieją lub nie zauważają i podaje siostrzane ramię tym, którzy i które przechodzą przez proces zdrowienia.

Marta Markiewicz operując autoironią, bezwstydem i śmiechem zaprasza do wiwisekcji swojej choroby i procesu trzeźwienia. W krótkich, zabawnych, niemal stand upowych scenach przygląda się sobie z wtedy i dziś, rekonstruuje, zadaje pytania i zachęca do przyglądania się sobie.

Zainspirowana strategiami Markiewicz używam strategii autofikcji, rekonstrukcji i stand upu, by ukazać spektrum uzależnienia i zdrowienia. W tym wypadku doświadczenie Markiewicz staje się powodem, by opowiedzieć kilka różnych historii, a co za tym idzie naświetlić sprawę z wielu różnych perspektyw. Pokazać jej spektrum, pokazać jak się mieni i jak różnie można rozumieć bycie (nie?) uzależnioną. Zarówno autofikcja, czyli takie prowadzenie postaci, by widzowie nie mieli pewności czy słyszą prywatną historię aktorki czy napisany tekst, jak i strategia rekonstruowania zdarzeń oraz stanów psychicznych bohaterki ma duży teatralny, dramaturgiczny, a przede wszystkim komediowy potencjał.

Pozwala na granie z dystansem, komentowanie się w trakcie rekonstruowania sceny, pozwala na aktorską ironię wobec granej postaci, a także na granie grubą kreską i odślanianie warsztatu aktorskiego. Pozwala na mówienie zbyt dużo i wycofywanie się, gdy robi się niezręcznie. Pozwala na takie reprezentowanie, które oswaja to, co trudne i chroni to, co najbardziej miękkie.

Gest dzielenia się tą herstorią traktuję jako gest emancypacyjny i odwstydający nie tylko Markiewicz, ale także wiele innych kobiet i mężczyzn mierzących się z uzależnieniem lub ryzykownym używaniem. Opowieść Markiewicz jest dla mnie głosem pierwszej odważnej. Pierwszej, która przełamując wstyd i lęk, zaczyna mówić o swoim doświadczeniu i drodze ku zdrowieniu, a jej słowa inspirują kolejne osoby i przynoszą kolejne opowieści. A wielość opowieści przynosi zmianę świata.

Chcę być częścią tej zmiany.

Mira Mańka

„Wytrzeźwiałam”

– rozmowa z Martą Markiewicz, autorką książki
„Bez alko i dragów jestem nudna”

Joanna Derda

Opisujesz drogę od uzależnienia po terapię. Co przesądziło, że się w pewnym momencie na nią zdecydowałaś?

Miałam coraz większe lęki, coraz większe problemy z objadaniem się. Miałam wyjechać z Polski do przyjaciółki narkomanki. Bilety kupione i dwa dni przed wylotem gruchnęło mi coś w kolanie. Usiadłam na krześle, spojrzałam w niebo i pomyślałam: dlaczego właściwie, wszechświecie, mnie tu uziemiasz? Byłam w punkcie, w którym nie mogłam iść do żadnej pracy, bo nie mogłam chodzić, miałam poczucie, że jedyne, co mi zostało, to zrobienie czegoś ze sobą. Opisuję w książce moją ostatnią imprezę, wtedy już właściwie z nikim nie gadałam. Czyli tak: nie ma znajomych, nie ma pracy, jest czas wolny, są coraz większe zaburzenia odżywiania, tyłam w oczach. Zaczęłam szukać terapii lękowej, psychiatrę stamtąd przekierował mnie na terapię uzależnień. To on nadał mi kierunek. Poszłam tam na automacie – bo dostałam wizytówkę.

To, o czym mówisz, to powody racjonalne. Ale umysł człowieka uzależnionego nie działa racjonalnie. W dodatku ciało mówi, że chce dostać to, co zawsze, to, do czego się przyzwyczało.

Tak, ale ja idąc na terapię uzależnień nie wiedziałam, że jestem uzależniona. Ja tam szłam z zaburzeniami odżywiania.

Cały czas byłaś w narracji: nie jestem uzależniona, tylko się dobrze bawię, a problem jest w talerzu?

W talerzu i w lękach. Cały czas myślałam, że idę tam poprawić sobie jakość życia, przestanę się obżerać, załatwię sprawę i wrócę na imprezę.

I tam się dowiedziałas, że problem jest gdzie indziej.

Tak, tam się dowiedziałam, że jestem po prostu alkoholiką i narkomanką.

Co pomyślałaś?

Życie mi się skończyło. To była czarna dziura. Nie zostało nic. Nic. Zero.

Zwierciadło.pl



Marta Markiewicz: W trzeźwym życiu wreszcie lubię siebie

Aleksandra Pakieła

Dobrze jest wysiąść z rollercoastera i wiedzieć, że panuję nad tym, jak będzie wyglądał mój dzień. Że jestem ze sobą blisko i mogę rozpoznać swoje emocje. To jest możliwe tylko na trzeźwo – mówi Marta Markiewicz, autorka książki *Bez alko i dragów jestem nuda*. Rozmawiamy o wychodzeniu z nałogu, doświadczaniu codzienności na trzeźwo, pozbywaniu się lęku i wstydu.

Dla kogo jest twoja książka?

Dla ludzi, którzy przeżywali bardzo dużo wstydu i bardzo dużo lęku. Albo nadal są w tym stanie. Wstyd i lęk to uczucia, które towarzyszyły mi zawsze. To one zabierają sprawczość, sprawiają, że wpadamy w uzależnienia, szukamy drogi do tego, by poczuć się lepiej. Za wszelką cenę. I często wtedy błędzimy. Chciałam, żeby czytelnicy i czytelniczki poculi, że nie są w tym sami i że jest nadzieja, żeby życie było lepsze – wolne od nałogów, wolne od lęku i wstydu.

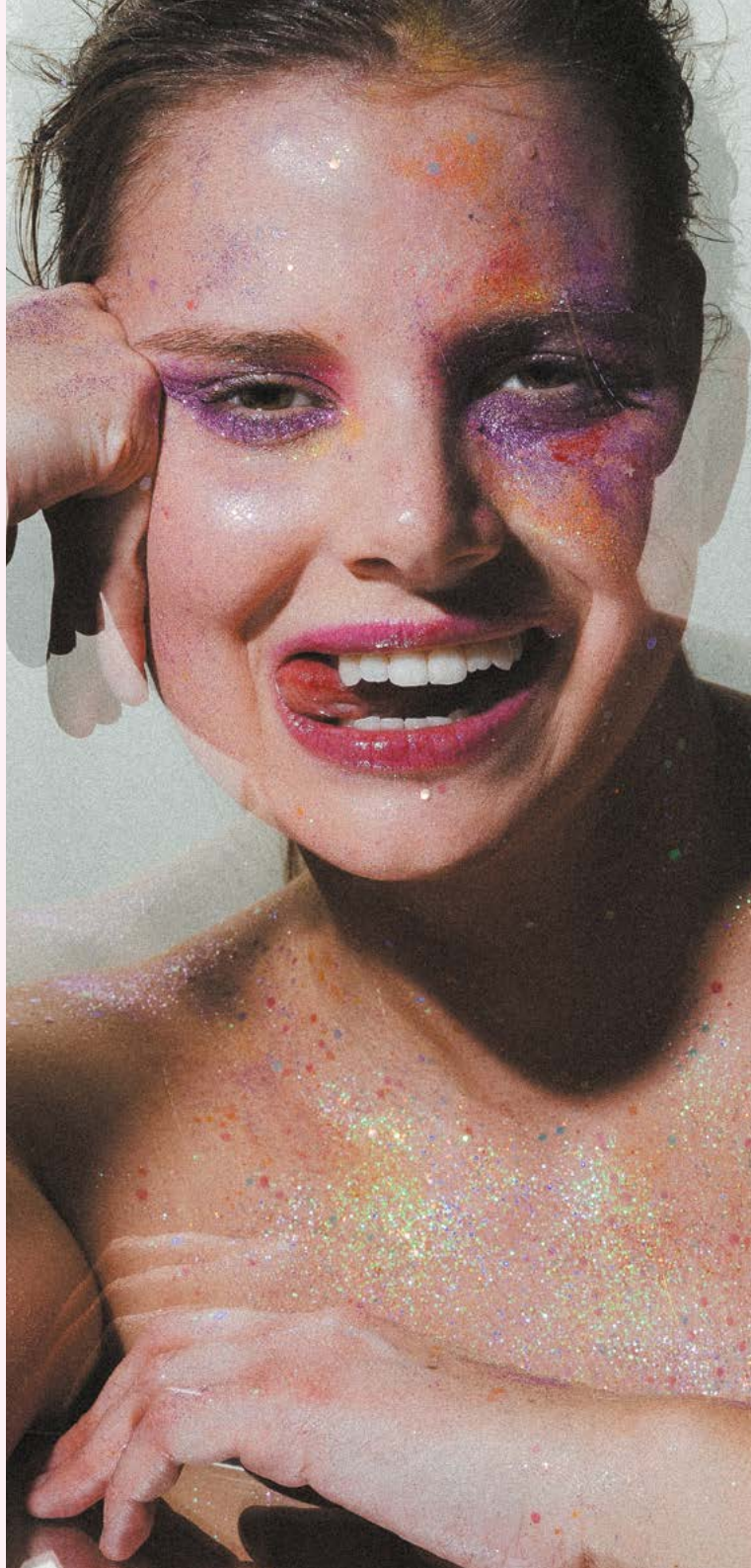
...

Powiedziałaś, że trzeźwienie polega na poznawaniu siebie. Czego ty się o sobie dowiedziałaś w trzeźwieniu? Co cię najbardziej w tym zaskoczyło?

Okazało się, że jestem uparta i kreatywna. W czynnym uzależnieniu tego nie wiedziałam. Byłam bierna, bałam się wszystkiego. Codziennie obawiałam się tego, czy ktoś nie pomyśli o mnie źle i ten strach przed oceną sprawiał, że nie realizowałam żadnego z założonych planów. Teraz robię imprezy w całej Polsce, speed datingi, queerowe wydarzenia. Ciągle mam nowe pomysły i mam w sobie dużo samozaparcia, żeby spełniać swoje marzenia. Tylko ciągle coraz mniej czasu na realizację! Poznałam też swoją kruchość. I oswoiłam się z nią. Wiem teraz, że mogę płakać, gdy mi smutno, że ten płacz także jest okej. Że mogę się nudzić i to będzie okej. Mogę mieć gorszy dzień. Mogę odwołać spotkanie. A nawet czasem bardzo się wkurzyć!

I lubię siebie taką. To chyba największe, co mogłam osiągnąć.

Vogue.pl



Gdzie może szukać pomocy osoba z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych?

Problem uzależnienia może dotyczyć różnych substancji psychoaktywnych, w tym narkotyków. Gdzie szukać pomocy? Pacjent, w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) może skorzystać z pomocy udzielanej w trybie ambulatoryjnym, dziennym i stacjonarnym (poradnia leczenia uzależnień, oddział dzienny, ośrodek całodobowy). Wybór formy leczenia i odpowiedniego rodzaju placówki jest niezmiernie istotny i zależy w głównej mierze od postawionej diagnozy, dlatego ważna jest współpraca ze specjalistą, który określi kierunek dalszego leczenia. Pomoc mogą uzyskać także członkowie rodzin osoby uzależnionej.

Leczenie uzależnienia w placówkach, posiadających kontrakt z NFZ jest **bezpłatne**. Z oferty leczenia mogą skorzystać osoby ubezpieczone oraz nieubezpieczone. Wszystkie osoby chętne i zmotywowane mogą skorzystać z oferty leczenia uzależnienia w poradni leczenia uzależnień. **Nie potrzebują one skierowania od lekarza**. Wystarczy, że osoba uzależniona skontaktuje się z wybraną poradnią, a następnie rejestruje na terapię i poczeka na swoją kolej.

Warto zaznaczyć, że w tym przypadku **nie ma rejonizacji**, pacjent może zgłosić się do dowolnego podmiotu leczniczego, niezależnie od jego miejsca zamieszkania. Ponadto, zgodnie z polskim prawem **leczenie osób uzależnionych jest dobrowolne**. Przepis ten nie dotyczy jednak osób ubezwłasnowolnionych, skierowanych na leczenie w drodze postępowania sądowego. Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii na wniosek

przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna albo z urzędu sąd rodzinny może skierować niepełnoletnią osobę uzależnioną na przymusowe leczenie i rehabilitację. Jego czasu nie określa się z góry, okres ten jednak nie może być dłuższy niż 2 lata.

INFORMACJE DOTYCZĄCE LECZENIA MOŻNA ZNALEZĆ NA STRONIE:

NFZ

terminyleczenia.nfz.gov.pl/

PARPA

www.parpa.pl/index.php/placowki-lecnictwa

Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

www.kbpn.gov.pl/portal?id=1

Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

pl-pl.facebook.com/KrajoweCentrumPrzeciwdzialaniaUzaleznieniomKCPU

Gov.pl

Marta Markiewicz

Autorka książki *Bez alko i dragów jestem nudna*. Od 28 listopada 2016 r. utrzymuje stałą abstynencję od wszelkich substancji psychoaktywnych zmieniających świadomość. Od kilku lat opowiada w mediach, na Tiktoku i Instagramie o uzależnieniu i życiu bez używek. Założycielka trzeźwych imprez SobeRave, które odbyły się w różnych miastach Polski. Jako asystentka zdrowienia dzieli się doświadczeniem ze swojego życia i wspiera osoby zmagające się z chorobą uzależnienia.

Mira Mańka

Reżyserka, aktywistka, wykładowczyni AST. Absolwentka Wydziału Reżyserii Dramatu Krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych, członkini Zarządu Związku Zawodowego Gildia Polskich Reżyserek i Reżyserów Teatralnych. Stypendystka European Theatre Convention na rok 2023.

Współpracowała z Teatrem Pinokio i Teatrem Nowym w Łodzi, Teatrem im. Juliusza Osterwy w Lublinie, Teatrem im. Jana Kochanowskiego w Opolu, Teatrem Polskim w Poznaniu, Teatrem Współczesnym w Szczecinie, Narodowym Starym Teatrem w Krakowie oraz Festiwałem Szekspirowskim w Gdańsku i Festiwałem Opera Rara w Krakowie.

Za *Piknik pod wiszącą skałą* otrzymała Grand Prix dla najlepszego młodego reżysera Festiwalu Koszalińskie Konfrontacje Młodych „m-teatr” (2020), a za *Szekspir: makietą* – I nagrodę konkursu SzekspirOFF oraz Nagrodę Publiczności na Festiwalu Szekspirowskim (2021).

Swoje spektakle prezentowała na międzynarodowych festiwalach: Generation After Showcase w Nowy Teatrze w Warszawie, Malta Festival w Poznaniu, Boska Komedia w Krakowie, Opera Rara w Krakowie, Festiwalu Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży SPLOT w Łodzi, Festiwalu małych Prapremier w Wałbrzychu.



Dyrektor – Renata Derejczyk
Z-ca dyrektora ds. artystycznych – Piotr Ratajczak
Kierownik literacki – Beata Banasik

Teatr im. Wilama Horzycy
Plac Teatralny 1
87-100 Toruń

telefony: 56 622 52 22, 56 622 12 45 (sekr.),
56 622 50 21, 56 622 50 22 (centr.)
e-mail: sekretariathorzycy@teatr.torun.pl
www.teatr.torun.pl

Biuro Obsługi Widzów
czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00-16:00,
w soboty 10:00-14:00,
telefony: 56 622 55 97, 654 90 74, 622 55 66
e-mail: bow@teatr.torun.pl
Kasa biletowa czynna od wtorku do soboty w godzinach: 10:00-14:00
i 15:00-19:00, w niedziele 15:00-19:00
telefon: 56 622 30 70

Zespół techniczny:
Obsługa spektaklu:
brygadzysta sceny – Robert Nowak
montażysta – Damian Niewęglowski
światło – Sławomir Słowikowski
dźwięk – Paulina Pik-Leszko
multimedia – Jacek Ostrowski
garderobiane – Izabela Baranowska, Jolanta Rysmanowska
charakteryzacja – Anna Czapnik-Nogaj
rekwizyty – Jacek Olkowski

Kierownik techniczny: Tomasz Baranowski
Mistrzowie pracowni:
krawieckiej – Lidia Krzywdzińska
oświetleniowej – Sławomir Słowikowski
akustycznej – Jakub Krikel
multimedialnej – Waldemar Dziomba
rekwizytorskiej – Barbara Poczwardowska
stolarsko-ślusarskiej – Robert Kowalski

Specjalistka ds. produkcji: Aneta Belcik

Redakcja: Beata Banasik
Opracowanie graficzne: Nika Tarnowska
Zdjęcia: Marek Zimakiewicz

w programie wykorzystano:

Marta Markiewicz *Bez alko i dragów jestem nuda*, Wydawnictwo Newhomers 2024.

Joanna Derda, *Wyrzeźwiałam* – rozmowa z Martą Markiewicz, autorką książki *Bez alko i dragów jestem nuda*, *Zwierciadło*, 17.08.2024, online: <https://zwierciadlo.pl/spotkania/wywiady/543344,1,wyrzezwialam---rozmowa-z-marta-markiewicz-autorka-ksiazki-bez-alko-i-dragow-jestem-nudna.read>, dostęp: 24.11.2025.

Aleksandra Pakieła, Marta Markiewicz: *W trzeźwym życiu wreszcie lubię siebie*, *Vogue* 31.05.2024, online: <https://www.vogue.pl/a/marta-markiewicz-w-ksiazce-bez-alko-i-dragow-jestem-nudna-mowi-o-walce-z-uzaleznieniem>, dostęp: 26.11.2025.

Gdzie może szukać pomocy osoba z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych?, *gov.pl*, 26.07.2022, online: <https://www.gov.pl/web/rpp/gdzie-moze-szukac-pomocy-osoba-z-uzaleznieniem-od-substancji-psychoaktywnych>, dostęp: 2.12.2025.



partner teatru



Instytucja kultury Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Województwo
Kujawsko-Pomorskie



zeskanuj kod QR,
żeby dowiedzieć się
więcej o spektaklu

