

Widok. Theories and Practices of Visual Culture

tytuł:

Hologram. Feministyczna opieka zdrowotna dla przyszłości po pandemii oparta na wzajemnej pomocy

autorka:

Cassie Thornton

źródło:

Widok. Theories and Practices of Visual Culture 2026 nr 44

odsyłacz:

<https://www.pismowidok.org/pl/archiwum/44-wiedzmy-wiedza/hologram>

wydawca:

Widok. Fundacja Kultury Wizualnej

afiliacja:

Uniwersytet SWPS

Uniwersytet Warszawski

słowa kluczowe:

hologram; feminizm; opieka zdrowotna; medycyna; kapitalizm; kryzys; współpraca

streszczenie:

Polski przekład fragmentu książki *The Hologram Feminist, Peer-to-Peer Health for a Post-Pandemic Future* (2020) wydanego przez Pluto Press. W czasach, gdy kapitalizm sprawia, że tak wiele osób cierpi i umiera, a neoliberalna „samopomoc” to tylko listek figowy, jak możemy odzyskać kontrolę nad naszym zdrowiem i opieką? Cassie Thornton przedstawia odważną wizję rewolucyjnej opieki: wiralową, feministyczną sieć zdrowia opartą na relacjach międzyludzkich. Założenie jest proste: trzy osoby – „trójkąt” – spotykają się regularnie, cyfrowo lub osobiście, aby zająć się zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym czwartej osoby – „hologramu”. Hologram z kolei uczy opiekujące się nią osoby, jak świadczyć i otrzymywać opiekę; każda osoba w trójkącie staje się hologramem dla innego trójkąta, dzięki czemu system się rozbudowuje. Opierając się na radykalnych modelach opracowanych w greckich klinikach solidarnościowych podczas dekady kryzysu i bezpośrednio angażując się w dyskusje na temat wzajemnej pomocy i pandemii koronawirusa, Hologram rozwija umiejętności i relacje, których desperacko potrzebujemy do antykapitalistycznych walk dziś i w postkapitalistycznym społeczeństwie przyszłości. Po części dzieło sztuki, po części aktywizm, po części science fiction, książka ta oferuje czytelnikowi przewodnik po tworzeniu sieci Hologram, a także refleksje na temat tej współzależności i współpracy. [źródło](#)

Cassie Thornton - Działa na co najmniej dwa sposoby, aby oczyścić naszą zbiorową architekturę psychiczną ze starych kolonialnych i kapitalistycznych śmieci. Po pierwsze, wykorzystując opracowane przez siebie dobre praktyki, w tym Hologram, pomaga grupom i jednostkom budować infrastrukturę społeczną opartą na zaufaniu, uczciwości i komunikacji, która w naturalny sposób eliminuje hierarchie i toksyczne wykorzystywanie władzy. Praca ta obejmuje warsztaty, doradztwo i wykłady na temat opieki, zadłużenia i kryzysu. Może ona istnieć niezależnie lub stanowić podstawę dla drugiego rodzaju działań, które obejmują ostrą i wnikliwą sztukę polityczną dotyczącą absurdalności naszych najświętszych struktur społecznych (władza, przywileje, finansjalizacja i bezpieczeństwo) na płonącej planecie. Ostatnio praca ta obejmowała obszerne pisanie o The Flat White Dimension, picie kawy i rozmowę o płonącym świecie, uczestnictwo w konferencji technologicznej jako starszyzna klasy robotniczej z przyszłości lub przekształcenie szwajcarskiego spa w miejsce, które zamienia przywileje w coś użytecznego. Cassie napisała popularną książkę zatytułowaną The Hologram, wydaną przez Pluto Press, i pomogła zapoczątkować międzynarodowy ruch społeczny, w ramach którego wszyscy opiekunowie są otoczeni opieką. Była również barmanką w barze, który potajemnie pełni funkcję kliniki społecznej w Berlinie, zwanej The Casino for Social Medicine.

Hologram. Feministyczna opieka zdrowotna dla przyszłości po pandemii oparta na wzajemnej pomocy

Mam na imię Cassie, jestem artystką. Oto, dlaczego po części Hologram uznaje się raczej za sztukę niż projekt z obszaru opieki zdrowotnej czy nauk społecznych. Jeśli masz szczęście, uznają cię za artystkę, kiedy będziesz uparcie próbowała przetrwać bez pracy na kapitalistyczną modłę. W innej, niekapitalistycznej epoce, która nadejdzie, mogłabym odgrywać ważniejszą rolę: rozwiązywać problemy, profesjonalnie zajmować się emocjami, być czarodziejką. Uważam, że sztukę należy zdemokratyzować, a świat sztuki, jak cenny by nie był, znieść. Ale na razie wykorzystuję swoją pozycję artystki, aby robić rzeczy, które zaskakują ludzi. Nazywam to sztuką, aby przenieść te projekty poza nasz świat biurokracji, regulacji i sceptycyzmu. Większość tej sztuki tworzę bez pieniędzy. Wykorzystuję sztukę do interwencji, ponieważ nazwanie tego sztuką pozwala mi zaskoczyć ludzi, zachwycić ich i otworzyć w taki sposób, jakiego nie da się osiągnąć innymi środkami.

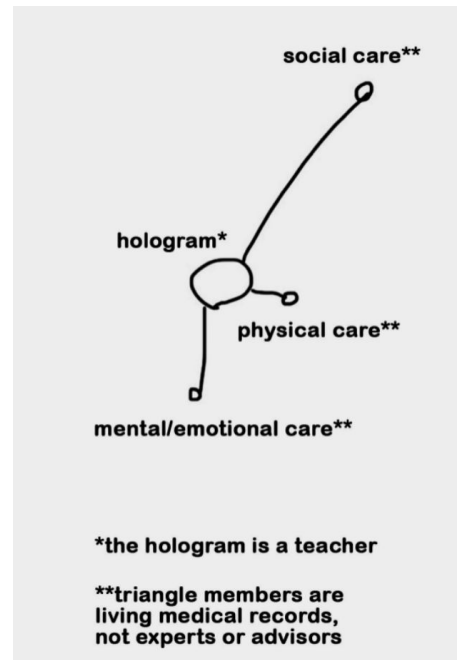
Od wielu lat pracuję jako artystka, czasami pod szyldem The Feminist Economics Department (wydziału feministycznej ekonomii, czasem współpracuję z innymi), tworząc „sztukę” o tym, jak kapitalizm wpływa na naszą wyobraźnię, i przeciwko temu. Wiele z tych prac jest związanych z aktywizmem, na przykład przeciwko zadłużeniu, które od wielu lat stanowi główny temat mojej twórczości. Ostatnio coraz bardziej interesują mnie zbiorowy dług i jego wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne jednostek i zbiorowości. To właśnie doprowadziło mnie do Hologramu.

(...)

Główna teza Hologramu brzmi: wszystkie nasze kryzysy są powiązane i wszyscy jesteśmy troszkę chorzy. Pandemia COVID-19 pokazała, jak niesamowicie jesteśmy ze sobą powiązani, nawet jeśli wiele z nas żyje we względnej izolacji w ramach hiperindywidualistycznej kultury. Podczas pandemii idee rozprzestrzeniły się błyskawicznie, ponieważ dowiedzieliśmy się, jak szybko coś niewidzialnego (oprócz finansów) może się rozwinąć i połączyć nas, jak bardzo wszyscy ludzie są ze sobą powiązani (ponad granicami państw) i jak szybko wszystko może się zmienić (lub jak szybko mogą runąć wielkie struktury). Gdyby koronawirus nie zniszczył tak wielu naszych przekonań, dotyczących fałszywych systemów opieki i zarządzania, nie wiem, czy tak wiele osób tak żarliwie poszukiwałoby nowych rozwiązań dla tego, co obecnie nazywamy „kryzysem opieki”. Nie chcę uchodzić za oportunistkę, ale tylko dzięki załamaniu życia spowodowanemu przez wirusa coś tak dziwaczego jak Hologram może okazać się możliwe, albo nawet użyteczne.

Inna medycyna jest możliwa: greckie kliniki solidarności społecznej

Zimą 2017 roku w drodze do Solidarnościowego Społecznego Centrum Zdrowia (SHC) w Salonikach, drugim największym mieście w Grecji, przeszłam obok kobiety sprzedającej pierścionki na głównej ulicy handlowej. Andromeda każdy pierścionek robiła ręcznie. Wybrałam taki ze starą drachmą, grecką walutą



opieka społeczna/fizyczna/mentalna/emocjonalna. Hologram jest nauczycielem. Członkowie trójkąta to żywa kartoteka medyczna, ani eksperci ani doradcy.

wypartą przez euro, osadzoną niczym kamień szlachetny. Większość pierścionków wykonana była z miedzianego drutu, zwiniętego tak, by utrzymał dowolnie wybrany przez nią obiekt. Poskręcany drut owijał małe skrawki skóry, a czasem także kamienie szlachetne, i wreszcie oplatał także palec.

Andromeda była bezrobotną mikrobiolożką. Lubiła wykorzystywać miedź ze względu na jej właściwości metaliczne, które pozwalają sterylizować wszystko, czego dotknie. Powiedziała mi, że samo noszenie miedzianego pierścionka wystarczy, aby sterylizować dłoń w 99 procentach, co było przesadą. Powiedziałam jej, że wracam z Kliniki Solidarności. Wiedziała, gdzie się mieści, choć nigdy w niej nie była. Następnego dnia przeczytałam artykuł zatytułowany „«Patients Who Should Live Are Dying»: Greece’s Public Health Meltdown” („«Pacjenci, którzy powinni żyć, umierają»: załamanie się greckiego systemu opieki zdrowotnej”), który „skupiał się na rozprzestrzenianiu się chorób, którym można zapobiegać, oraz braku opieki, spowodowanym cięciami wynoszącymi około jednej trzeciej całkowitego budżetu greckiej publicznej służby zdrowia”¹. Choroby rozprzestrzeniały się częściowo dlatego, że przepracowani lekarze nie mieli czasu na mycie rąk, a pacjentów umieszczano na brudnych łóżkach szpitalnych.

Dług: spajanie świata w obliczu kryzysu

W styczniu 2017 roku odwiedziłam kilka klinik solidarnościowych w Grecji, które służyły nie tylko Grekom, porzuconym i ukaranym przez międzynarodowe rynki, ale także uchodźcom, którzy utknęli w tym kraju z powodu zamknięcia dla nich granic Europy. Ruch powołujący do życia kliniki solidarnościowe zyskał na znaczeniu podczas powstań Oburzonych (*Indignados*) przeciwko polityce zaciskania pasa w latach 2010 i 2011. Kliniki te stały się doskonałym przykładem wzajemnej pomocy w czasie kryzysu. Powstawały

w pustostanach, biurach lub mieszkaniach – często zajmowanych nielegalnie – zatrudniały pracowników ochrony zdrowia (lekarzy, pielęgniarki, techników, dentystów i innych), którzy poświęcali swój czas wolny lub wracali do pracy z emerytury, ale także osoby niebędące profesjonalistkami, które pełniły funkcje administracyjne i pomocnicze. Kliniki te podważają obowiązujące w świecie medycyny i biurokracji hierarchie, ponieważ nie są zarządzane przez kadrę kierowniczą i administratorów, ale przez regularne zgromadzenia wolontariuszy, osoby korzystające z usług zdrowotnych i członków społeczności. Chociaż mogą one oferować jedynie ograniczoną podstawową opiekę zdrowotną, utrzymują kontakty z pracownikami służby zdrowia w głównym systemie medycznym, aby zapewnić osobom potrzebującym dostęp do bardziej specjalistycznych procedur, badań i opieki.

Mieszkałam wtedy w Stanach Zjednoczonych i pomysł ten nie pobudzał szczególnie mojej wyobraźni, ponieważ był zbyt daleki od tego, czego mogłam pragnąć. Jako biała obywatelka Stanów Zjednoczonych, nawet bez ubezpieczenia zdrowotnego, zakładałam, że nigdy nie będę musiała zniżyć się do przyjęcia czy potrzeby bezpłatnej, społecznie zarządzanej opieki zdrowotnej. Z dumą przyswoiłam sobie przekonanie, że dobra ochrona zdrowia jest droga, nawet jeśli mnie nie uwzględnia. Po latach badań i pracy nad tematem zadłużenia osobistego oraz jego wpływu na zbiorowe i jednostkowe zachowania, zdrowie psychiczne, a także życie społeczne i emocjonalne, zaczęłam interesować się tym, jak działa dług publiczny, jak ten, który obciążył Grecję, oraz jak ludzie uwewnętrzniają ten dług i żyją z nim.

Do czasu pierwszej prezydentury Trumpa wielu obywateli i obywaterek Stanów Zjednoczonych żyło tak, jakby wszystko było w porządku, nawet jeśli nie było. Potem to się zmieniło. Nasza kultura opiera godność na zdolności do płacenia za usługi. To kultura, która stworzyła Trumpa, a także każdą z nas, i która obciąża zwykłych ludzi tak dużym długiem (za mieszkanie, opiekę

zdrowotną, edukację, transport i usługi publiczne), że rodzi to odrętwienie, posłuszeństwo, izolację i narcyzm.

Hiperindywidualistyczna osobowość, stworzona przez dług, powstrzymuje nas przed radykalnym rozwiązywaniem problemów, które pojawia się w stanie wyjątkowym, jak miało to miejsce w Grecji. Kryzys w Grecji nie jest tylko „ich”, ale także „naszym” kryzysem, choć być może jeszcze tego nie wiemy. Jest to kryzys globalnego kapitalizmu, który przedkłada własną reprodukcję nad naszą.

Słuchanie opowieści Greków o osobistych skutkach kryzysu finansowego było złożonym i przerażającym doświadczeniem. Zdziwiło mnie jednak, że kilka osób, z którymi rozmawiałam, powiedziało mi, że kryzys był dla nich ulgą. Spotkałam grupę kobiet w średnim wieku, które uznały „kryzys” za początek nowego życia jako radykalnych działaczek społecznych, osób, które znalazły cel, które były teraz czymś więcej niż tylko pracownicami i konsumentkami. Po raz pierwszy poczuły się silne, połączone i współzależne. Dla nich problemy istniały zawsze, ale po tym, jak doświadczyły masowego bezrobocia, kolosalnych podatków, przejęć domów i cięć we wszystkich usługach publicznych, zostały zmuszone do zmierzenia się z tym, co wcześniej było ukryte. Jak wyjaśnia amerykańska antropolożka Heath Cabot, „drugą twarzą” kryzysu jest solidarność².

Wolna (od: wolność) troska (od: współzależność)

W Salonikach, w początkowym okresie kryzysu, kiedy powstawały oddolne kliniki solidarnościowe, doszło również do radykalnego przejęcia przez pracowników opuszczonej przez właściciela fabryki płytek ceramicznych o nazwie VIO.ME³. Solidarnościowe Centrum Zdrowia pozytywnie zareagowało na propozycję pracowników VIO.ME, aby utworzyć tam klinikę.

Kolektyw nazywający się Grupą na rzecz Innej Medycyny (GDM), który powstał w ramach SHC, zajął się organizacją niektórych aspektów Centrum Zdrowia Pracowników (WHC). W 2017 roku rozmawiałam z dwiema członkiniami GDM, Ilektrą Bethymouti i Frosso Moureli, które udostępniły mi teksty swojego kolektywu. Ich głównym celem było wyjście poza bezpłatne świadczenie usług medycyny konwencjonalnej. Chciały wyeliminować to, co się nie sprawdzało w dominującym podejściu do opieki zdrowotnej.

Parafrazując:

Aktualna medycyna oddziela
 Osobę od jej środowiska
 Lekarza od pacjentki
 Ciało od psychiki
 Poszczególne organy ciała
 ... nigdy ich ze sobą na powrót nie łącząc.

W związku z tym WHC kieruje się tym samym duchem, co macierzyste Solidarnościowe Społeczne Centrum Zdrowia, podważając hierarchię w tradycyjnych relacjach między lekarzem a pacjentką. Zamiast pacjentów mamy tu „odwiedzających” (greckie słowo oznaczające pacjenta ma konotacje związane ze słabością), a odwiedzający są zachęceni i upoważniani do wstępowania do zgromadzenia zarządzającego kliniką, aktywnego uczestniczenia w sprawach dotyczących ich zdrowia i łączenia go ze zdrowiem swojej społeczności. Aktywny udział odwiedzających w dbaniu o własne zdrowie i społeczność jest sam w sobie główną formą leczenia w publikacji GDM. Leczenie rozpoczyna się od zniesienia podporządkowania



Bycie w potrzebie nie czyni cię słabą.

i alienacji, których osoby doświadczają nie tylko w społeczeństwie kapitalistycznym, ale także w tradycyjnym systemie medycznym, gdzie są zazwyczaj postrzegane albo jako ciało, albo jako pracownicy, albo jako osoba, ale nigdy jako wszystkie te funkcje naraz. GDM pisze: „dążymy do medycyny, która nie postrzega objawów jako oddzielnych elementów, ale traktuje je jako część całościowego obrazu człowieka. Mianowicie jako jedność fizyczną/psychiczną/społeczną – niczym dwie strony medalu – których nie da się rozdzielić”.

W oparciu o te zasady WHC zaczęło wprowadzać nowe praktyki. Cztery „inicjatywy”, które opisuję poniżej, zostały mi dokładnie przedstawione przez Frosso Moureli, psychiatrę i psychoterapeutkę, która od początku zaangażowana była w działalność SHC, WHC i GDM.⁴ We wszystkich czterech inicjatywach możemy zobaczyć (w bezprecedensowy sposób), co się dzieje, gdy ani bank, ani państwo, ani lekarz nie zarządzają placówką opieki zdrowotnej. Kiedy opieka zdrowotna zostaje wydarta z rąk zazdrosnych „ekspertów”, medycyna może stać się twórcza w duchu współpracy i faktycznie prowadzić do „zdrowia” w wielu jego wymiarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym, wspólnotowym i relacyjnym.

Cztery przedstawione poniżej inicjatywy mogą wydawać się nieistotne, ale mają głębokie znaczenie. Warto również wspomnieć, że wszystkie kliniki solidarnościowe są demokracjami partycypacyjnymi, więc ani GDM, ani żadna inna grupa nie może po prostu przeprojektować systemu opieki zdrowotnej od podstaw: jest to kwestia kompromisu i eksperymentu.

Cztery inicjatywy na rzecz innej medycyny

Pierwsze działanie polegało na stworzeniu nowego systemu przyjmowania przychodniów⁵ w Solidarnościowym Centrum Zdrowia; witaniu ich w sposób wzmacniający ich pozycję. Chodziło przede wszystkim o osłabienie lęku przed autorytetem, który

odczuwa osoba wchodząca do tradycyjnej przychodni jako pacjent. Jako ktoś spoza systemu wyobrażam sobie, że otrzymując bezpłatną opiekę, pacjent musi z wdzięcznością i bezkrytycznie akceptować to, co mu się oferuje. Jednak pomagając nowym osobom zrozumieć, jak działa klinika, zachęcając je do aktywności i zadawania pytań, zespół recepcji zachęcał przychodzących do krytycznego i proaktywnego zachowania w zakresie własnych potrzeb i zainteresowań, a także do uwewnętrznienia wartości kliniki (solidarności i jej siły) oraz zaangażowania się.

Drugie działanie polegało na zorganizowaniu tzw. wspólnych sesji – regularnych spotkań pracowników służby zdrowia i nowych przychodniów w Klinice Solidarnościowej. Miały one na celu zbliżenie do siebie osób świadczących opiekę zdrowotną i korzystających z niej w nowym kontekście, a tym samym zlikwidowanie niewidzialnej przepaści i hierarchii między nimi.

Trzecie działanie polegało na zorganizowaniu spotkań grupowych dla osób dotkniętych cukrzycą. Przez dziesięć miesięcy każdy mógł dołączyć do grupy, aby porozmawiać o całym cyklu choroby. Celem tej grupy było wypracowanie bezpiecznej przestrzeni do tworzenia powiązań między chorobą a osobistą historią, warunkami życia, środowiskiem społecznym i zarządzaniem własnym leczeniem. Członkinie i członkowie grupy rozmawiali o swoich potrzebach, zarówno medycznych, jak osobistych. Dzięki temu powstała społeczność oparta na zaufaniu, trosce, dzieleniu się wiedzą i wsparciu. Po dziesięciu miesiącach wszystkie osoby miały cukrzycę pod kontrolą, a dwie z nich dokonały poważnych zmian w swoim życiu.

Ostatnie działanie, wciąż w fazie rozwoju, to coś, co grupa nazwała „modelem integracyjnym” i właśnie to przyciągnęło mnie do Grecji. Model ten, wyjaśniony mi najpierw przez Ilektrę, a następnie przez Frosso, opiera się na innym podejściu do zdrowia, autorytetu, opieki i wiedzy specjalistycznej.

W modelu tym osoba przybywająca do kliniki spotyka się

podczas pierwszej 90-minutowej wizyty jednocześnie z trzema pracownikami służby zdrowia: lekarzem ogólnym, psychoterapeutą i pracownikiem socjalnym lub (jeśli pracownik socjalny nie jest dostępny) wolontariuszem niebędącym pracownikiem służby zdrowia. Pracownik socjalny (lub wolontariusz) przeprowadza nowo przybyłą osobę przez ankietę, zwaną kartą zdrowia, zawierającą opcjonalne pytania dotyczące jej zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego, ale także ogólnej sytuacji, w tym sytuacji rodzinnej, warunków życia, pracy, odżywiania i wzorca snu; wszystkie te aspekty są uważane za ważne elementy zdrowia w szerokim, holistycznym sensie. Jak ujął to Frosso, w klinice starają się stworzyć hologram każdej osoby: jasny, trójwymiarowy obraz zdrowia. Obraz ten jest korzystny nie tylko dla osób, które mają podjąć się opieki nad daną osobą, bo znają teraz jej wielowymiarową historię, ale także dla przychodnia, który może spojrzeć na siebie i swoje wyzwania w sposób bardziej wielowymiarowy.

Karta zdrowia, dołączona do dokumentacji medycznej przychodnia, zawiera również drzewo genealogiczne, które ukazuje jakość relacji i cechy dziedziczne. Podczas kolejnych spotkań lekarze i przychodzień analizują wszystkie informacje dotyczące kondycji fizycznej, społecznej i psychologicznej zawarte w karcie zdrowia. Grupa pomaga nowo przybyłej osobie podjąć kroki w kierunku leczenia i opracować plan, dzięki któremu będzie ona mogła samodzielnie zarządzać procesem leczenia i uzyskać wsparcie. Kluczowe pytania to: Czego potrzebuje, aby się dobrze czuć? Jakie działania może podjąć w zakresie rodziny, pracy i finansów, aby pomóc sobie poczuć się zdrową? Wyobrażam sobie, że kolejne pytanie mogłoby brzmieć: do jakiego ruchu społecznego może dołączyć, aby doświadczyć leczniczych właściwości solidarności? Kiedy ostatnio rozmawiałam z Frosso, grupa pracowała nad tym, co zrobić po wstępnym spotkaniu z nowym przychodniem. Do stycznia 2018 roku w ten sposób

przyjęto 50 nowych osób.

„nasz” kryzys, nasze ciała

Chciałam coś z tego doświadczenia przenieść do mojego kontekstu w Stanach Zjednoczonych. Jeśli ich kryzys jest również naszym kryzysem, to ich praca może nam pomóc, a ich doświadczenia mogą stać się naszymi doświadczeniami. Jako osoba, która nigdy nie poddała krytycznej refleksji opieki zdrowotnej, eksperymenty, z którymi zetknęłam się w Grecji, sprawiły, że zaczęłam marzyć o całkowitej zmianie podejścia do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w kraju, w którym tak wiele z nas nie ma do niej dostępu lub popada z jej powodu w bankructwo. Chociaż nie sądzę, aby amerykańscy lekarze zgłaszali się masowo na ochotników, jak miało to miejsce w Grecji, i chociaż bezpłatne kliniki w squatach prawdopodobnie nie przetrwają represji ze strony państwa (regulacje, ustawodawstwo, biurokracja ubezpieczeniowa lub naloty policji), możemy się wiele nauczyć od medycyny praktykowanej w Klinice Solidarności Społecznej.

Podczas wizyty w Grecji zastanawiałam się, jak wiele działań kliniki można by wykonać bez lekarzy lub specjalistów, bez szkolenia i bez certyfikacji. Na ile sukces bezpłatnej kliniki wynikał z zapewnienia podstawowej opieki, troskliwej uwagi i bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań? Kontrastowało to z konwencjonalnym „kliniknym” modelem biurokratycznym, zorientowanym na usługi, hierarchicznym, do którego jesteśmy przyzwyczajeni i który nauczyliśmy się cenić. Siedząc w poczekalniach Kliniki Solidarności, rozmawiając z lekarzami, obserwując zgromadzenia i towarzysząc nowym przychodniom podczas spotkań z lekarzami, dowiedziałam się, że większość udzielanej opieki nie wymagała profesjonalnej wiedzy – chodziło o więź międzyludzką, okazywanie empatii i uwagi w świecie, który wydaje się obojętny i alienujący, a „kryzys” osadza się w ciele.

Podobnie jak miedziane pierścienie Andromedy, które zabijają

bakterie bez konieczności mycia rąk, w 99% przypadków ludzie mogą sobie nawzajem pomagać; nie potrzebują szkolenia medycznego, aby zapewnić profilaktykę i rozwiązywać problemy, których większość z nas potrzebuje, aby przetrwać. Nie twierdzą, że nie potrzebujemy w ogóle wiedzy specjalistycznej. Jednak wiele z tego, co w holistycznym sensie składa się na „zdrowie”, możemy stworzyć bez niej, wspólnie.

Na podstawie badań, które prowadziłam nad Centrum Zdrowia Pracowników staram się stworzyć „platformę zbiorowej opieki zdrowotnej, odpowiedzialności i solidarności, która może służyć każdemu, kto wpadł w powiększającą się rozpadlinę w ściśle regulowanych kapitalistycznych państwach policyjnych, niezależnie od tego, gdzie mieszka”. Zainspirowała mnie do tego nie tylko wizyta w Grecji, ale także warunki, w jakich żyłam ja i moi przyjaciele: wszyscy zostaliśmy zmuszeni do wędrówki i wygnania z naszych społeczności wsparcia przez siły kapitalizmu, w tym gentryfikację, ekonomię fuch, rasizm i zmieniające się warunki życia. Odmówiono nam dostępu do wysokiej jakości, niezawodnej opieki zdrowotnej, ale również słusznie nie ufamy konwencjonalnym systemom opieki zdrowotnej, które izolują, indywidualizują i często są toksyczne. Potrzebujemy innego modelu.

Czy to koniec, czy początek? Kurs holografii społecznej w czterech częściach

Poniżej znajduje się krótki kurs przygotowujący nas do stania się hologramami, czyli do rozwijania i praktykowania Hologramu jako metody zorganizowanej społecznej opieki i zbiorowego wyzwolenia. Jest to wynik czteroczęściowych warsztatów, zaprojektowanych i prowadzonych raz w tygodniu przez Cassie Thornton i Litę Wallis online z grupą 28 uczestników z całego świata w kwietniu 2020 roku podczas lockdownu związanego

z pandemią COVID-19.

Naszym celem było stworzenie laboratorium do eksperymentowania z wytwarzaniem umiejętności społecznych i komunikacyjnych oraz praktyk, które byłyby przydatne do rozpoczęcia i kontynuowania Hologramu. Grupa ćwiczyła konkretne umiejętności komunikacji werbalnej i somatycznej oraz prowadziła eksperymenty z wrażliwością, zaufaniem i współpracą, a wszystko to obudowane stosowną teorią. Podczas czterotygodniowego kursu wszystkie 28 osób starało się używać zaimka osobowego „my” podczas opisywania własnych lub cudzych doświadczeń, myśli lub uczuć.

Nowe wzorce dla postkapitalistycznej teraźniejszości

W najszerszym i najbardziej ambitnym ujęciu Hologram ma być otwartą, opartą na zasadzie *peer-to-peer*, wiralową technologią społeczną, której celem jest odzwyczajanie ludzi od kapitalizmu. Kapitalizm to nie tylko system gospodarczy, ale także kulturowy i społeczny, który ma głęboki wpływ na to, jak odnosimy się do siebie nawzajem, jak się komunikujemy, jak postrzegamy siebie i innych, a nawet jak mówimy i czujemy. Hologram wspiera nas w uwolnieniu się od wpływu kapitalizmu, supremacji białych, kolonializmu, patriarchy (cis hetero) i innych systemów dominacji. Z tego powodu, oprócz praktyk społecznych związanych z tworzeniem grup „czterech” i wykonywaniem „holografii społecznej”, Hologram jest również mechanizmem przekazywania pomysłów na to, jak możemy na nowo stworzyć świat, rozwijając nowe codzienne nawyki, które obejmują radykalne reinterpretacje czterech zagadnień: zaufania, pragnień, czasu i wzorców.

Poniżej znajduje się skrócony zestaw materiałów z warsztatów z kwietnia 2020 roku, który ma posłużyć do refleksji nad tymi

ważnymi zagadnieniami oraz pomóc w zmianie nawyków. Ma to być praca zespołowa, ale wielu z nas jest obecnie samych, więc mamy nadzieję, że te idee i praktyki mogą zainspirować lub przyczynić się do tego, jak wyobrażamy sobie i organizujemy naszą pracę opiekuńczą. Każda część zawiera kilka krótkich refleksji, a także kilka ćwiczeń, które można wykonać, aby przygotować się do praktykowania modelu Hologramu w przyszłości.

1. ZAUFANIE

W 2014 roku udałam się do lokalnej placówki udzielającej chwilówek, aby pożyczyć 750 dolarów na opłacenie czynszu i zakup artykułów spożywczych. Spłacenie tego zadłużenia zajęło mi dwa lata i kosztowało mnie 1600 dolarów. Nie poprosiłam znajomych o pieniądze, ponieważ nie mogłam pogodzić się z myślą, że ktoś, komu ufam, a kto chciałaby mi pomóc, nie może sobie na to pozwolić. Nie wiedziałam, kiedy i jak będę

w stanie spłacić pożyczkę, więc nie chciałam nikogo wtajemniczać w moją niepewną sytuację ani nią obarczać. Nie wiedziałam też, komu mogłabym wyjaśnić swoją sytuację bez poczucia wstydu. Nie chciałam podejmować negocjacji, które mogłyby ujawnić moją osobistą porażkę finansową, ani nikogo prosić o ujawnienie mi jego osobistej sytuacji finansowej. Zamiast tego poszłam do znanej mi firmy, o której wiedziałam, że bogaci się dzięki wyzyskowi i wysokim odsetkom, i poprosiłam o pieniądze obcą osobę siedzącą za grubą „szybą”. Obecnie – o ile stać by mnie było na opłacenie abonamentu telefonicznego – mogłabym to



"Wszystko zawsze się udaje."

zrobić za pomocą aplikacji, nie widząc się z nikim.

W miarę, jak coraz więcej osób znajduje się poniżej granicy ubóstwa lub żyje w stanie ciągłego kryzysu ekonomicznego, firmy świadczące usługi finansowe opracowały wiele łatwych i anonimowych sposobów oferujących szybkie pożyczki za pośrednictwem bezosobowych systemów. Taki poziom automatyzacji może złagodzić poczucie wstydu z powodu potrzeby pomocy finansowej, ale eliminuje również możliwość doświadczenia troski lub prowadzenia negocjacji. Istnieją setki sposobów na szybkie zdobycie pieniędzy bez poczucia, że jest się ciężarem dla kogokolwiek. W czasach, gdy uczy się nas, że nie możemy ufać nikomu poza sobą, a proszenie innych o zaufanie jest głęboko niekomfortowe, jakość więzi społecznych, a nawet nasza zdolność do wyobrażania sobie i tworzenia tych więzi, ulega erozji. Nie dzieje się tak wyłącznie w kontekście zadłużenia, ale w całym świecie przekształconym przez kapitalizm, ponieważ nieustannie mówi się nam, abyśmy ufali korporacjom i politykom, o których wiemy, że nas oszukują, tylko po to, abyśmy nie musieli uczyć się ufać sobie nawzajem. Oto trzy lekcje, które pomogą nam dowiedzieć się, czego „musimy się oduczyć, jeśli chcemy budować postkapitalistyczną przyszłość”.

Lekcje, które należy zapamiętać

Złe wsparcie

Złe wsparcie, którego zazwyczaj udzielają korporacje, ale czasami także rządy i instytucje nastawione na oszczędności, zaczyna się wówczas, gdy wmawia się nam, że otrzymujemy pomoc, która pozwoli nam się rozwijać, ale potem okazuje się, że ta „pomoc” zabiera więcej, niż daje. Często przybiera to formę niebotycznego zadłużenia, koła ratunkowego, które w rzeczywistości jest pętlą zaciskającą się na szyi. Ale może też przybierać inne formy: wymarzona praca, która zamienia się w koszmar itp. Najgorsze w tej lekcji jest to, że uczy nas ona oczekiwać złego wsparcia lub

niespodziewanej kary, kiedy jesteśmy najbardziej potrzebujący, więc możemy zacząć unikać szukania jakiegokolwiek pomocy i wierzyć w samowystarczalność, co jest niemożliwe dla gatunku współpracującego. Co gorsza, możemy powielać ten wzorzec, gdy ktoś prosi nas o wsparcie, ponieważ jest to jedyne, co znamy: przestajemy być wsparciem dla innych. Może się tak zdarzyć, ponieważ boimy się, że nasze wsparcie dla innych będzie złe i dlatego nigdy nie nauczymy się go oferować. Lub gdy oferujemy pomoc, tak bardzo boimy się popełnić błąd, że przesadzamy i doświadczamy wypalenia. Lub oferujemy wsparcie, które nie prowadzi do zmiany, a jedynie utrzymuje *status quo*.

Atrofia mięśnia dzielenia się

Jeśli możemy przyjmować pomoc wyłącznie od korporacji lub instytucji, tracimy umiejętności i praktyki związane z proszeniem o pomoc i oferowaniem jej innym osobom z naszej społeczności. Utrzymywanie relacji, w których starannie dzielimy się naszymi głównymi zasobami, jest czymś całkowicie naturalnym dla ludzi, którzy są gatunkiem współpracującym. Jednak podobnie jak język, którego trzeba się nauczyć, praktyki te nie są wcale wrodzone. Wymagają energii, czasu i treningu. Główne zasoby to mieszkanie, pieniądze i nasze umiejętności zawodowe. Dzielenie się nimi wymaga praktykowania komunikacji i negocjacji. Niestety, ponieważ dzielenie się zostało tak zdewaluowane w naszym społeczeństwie, jesteśmy skłonni wierzyć, że jest ono łatwe lub wręcz automatyczne. Jednak, gdy nie praktykujemy aktywnie dzielenia się naszymi zasobami, tracimy umiejętności potrzebne do tego, a nawet możemy zapomnieć, że taka głęboka współzależność jest możliwa lub pożądana. W rzeczywistości może ona wydawać się zagrożeniem. Uwaga i troska są również kluczowymi zasobami i chociaż wszyscy mamy zdolność do ich okazywania i przyjmowania, nie jest to automatyczne i wymaga praktyki oraz struktury.

Alienująca porażka

Jeśli nie przywykliśmy dzielić się zasobami lub opowiadać sobie o trudzie życia w niesprawiedliwym środowisku finansowym i społecznym, możemy czuć się jak jedyni przegrani. Jeśli czujemy, że sami jesteśmy odpowiedzialni za niepowodzenie i że tylko my ponieśliśmy porażkę (zamiast zdać sobie sprawę, że to systemy wsparcia zawiodły nas wszystkich), możemy nie chcieć dzielić się naszą historią ani prosić o pomoc, ponieważ zakładamy, że będziemy ciężarem dla innych (bo zakładamy, że inni nie czują się przegrani). Jest to autodestrukcyjny mechanizm obronny, który często przejawia się w codziennym życiu jako antyspołeczne zachowanie lub nawet brak zainteresowania innymi osobami. To alienująca porażka.

Należy zdać sobie sprawę, że alienująca porażka dotyka również osoby znajdujące się w dobrej sytuacji. Załóżmy, że udało ci się wypracować sposób na przetrwanie w tej brutalnej rzeczywistości finansowej i twoje potrzeby materialne są zaspokojone, nawet z naddatkiem. Może to powodować alienację, częściowo dlatego, że twoje bezpieczeństwo wynika w dużej mierze z możliwości zakupu tego, czego potrzebujesz, a nie z polegania na innych, a częściowo dlatego, że żyjesz w społeczeństwie, w którym komfort niektórych osób osiągnany jest kosztem innych. W systemie, w którym tylko niektórzy mogą dobrze funkcjonować, zaczynamy wzajemnie się nie lubić, co maksymalizuje nieufność i sprawia, że jeszcze trudniej dzielić się kluczowymi zasobami.

Nauka ponownego zaufania sobie po raz pierwszy

Hologram to technologia służąca odbudowie zaufania społecznego, które uległo atrofii w kapitalizmie. Dziesięciolecia neoliberalizmu i polityki oszczędności nauczyły nas, że sami mamy odpowiadać za nasze zdrowie. Reakcje większości rządów

na obecną pandemię sprawiły, że zaufanie, jakim darzyliśmy je w kwestii dbania o nasz dobrobyt, stopniało jak sól w gorącej wodzie, a teraz musimy płukać gardło tym, co zostało. Wiele osób straciło pracę i możliwość opłacania czynszu, a państwo (w większości wypadków) nie zrobiło nic, aby im pomóc. Ostatnie kryształki zaufania do społeczeństwa rozplynęły się. To jest (zawsze już!) czas, aby zadać sobie pytanie: jak wyobrażamy sobie naszą własną opiekę przed sytuacją kryzysową lub w jej trakcie, w całkowicie niestabilnych warunkach?

Hologram tworzy przestrzeń, w której możliwe jest wielokrotne doświadczanie społecznego zaangażowania i uwagi ze strony osób, które robią to bez motywacji ekonomicznej. Jest to miejsce, w którym te bezcenne doświadczenia można przekazywać i odbierać, akceptować i sankcjonować. Hologram opiera się na założeniu, że możemy nauczyć się ufać sobie nawzajem i ufać samym sobie.

W nadchodzących latach czeka nas walka o życie, aby ocalić świat przed „kapitalizmem”, ale jakkolwiek postkapitalizm, który mamy nadzieję zbudować, nie powstanie za pomocą magii ani nie zostanie nam podarowany. Aby móc lepiej włączyć się w tę walkę i przygotować w niej miejsce dla nas jako współpracujących, wzajemnie ze sobą powiązanych zwierząt, musimy trenować nowe formy zaufania. Jest to proste w teorii, ale znacznie trudniejsze w praktyce, ponieważ wszyscy odebraliśmy szkodliwe lekcje. Dlatego eksperymentowanie z dzieleniem się zasobami, zaczynając od czasu i energii, może wydawać się niewygodne lub niebezpieczne. Tylko dzięki powtarzaniu i wytrwałości możemy „przypomnieć sobie” lub odtworzyć niektóre z tych umiejętności, których musieliśmy się pozbyć, aby przetrwać w hiperindywidualistycznym środowisku finansowym. Wierzymy, że jest to praktyka, w której każdy może uczestniczyć.

Kwestie do rozważenia

- Czy możemy to zrobić bez ekspertów?
- Czy możemy to zrobić bez przestrzeni?
- Czy możemy to zrobić bez pieniędzy?
- Czy możemy to zrobić bez poczucia stabilności?
- Czy możemy to zrobić, kiedy wszyscy jesteśmy trochę chorzy?
- Czy możemy to zrobić, mimo że nauczono nas ufać wyłącznie ekspertom?
- Czy możemy to zrobić, skoro nie ufamy nawet samym sobie?

Ćwiczenie nr 1

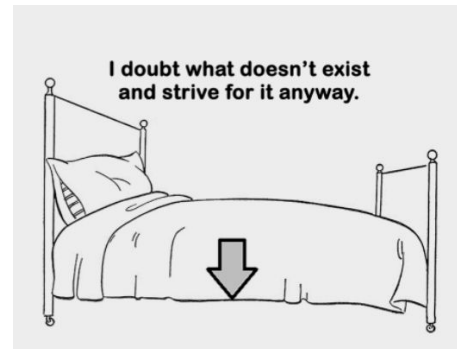
1. Na kartce papieru narysuj tabelę w kształcie litery T.
Po lewej stronie stwórz listę osób, do których dzwonisz, gdy naprawdę nie wiesz, co zrobić, a musisz podjąć decyzję.
2. Po prawej stronie wypisz osoby, które przychodzą po pomoc do ciebie.
3. Po której stronie jest więcej osób?
4. Jaka jest różnica między osobami, którym ufasz, a tymi, które ufają tobie?
5. Co trzeba zrobić, aby osoby potrzebujące wsparcia stały się osobami, do których możesz zwrócić się o pomoc? Albo co pomogłoby osobom, które cię wspierają lepiej to robić? A co sprawiłoby, że ty stałabyś się lepsza we wspieraniu innych?
6. Rozważ następujące kwestie w odniesieniu do siebie i innych osób:
 - Granice (pozytywne i negatywne)
 - Odwaga (twoja i ich)
 - Umiejętności (twoje i ich)
7. Na podstawie swoich rozważań zakreśl trzy osoby, do których mogłabyś się zwrócić, aby stworzyły twój trójkąt, gdybyś to ty była hologramem.

8. Na podstawie powyższych rozważań zakreśl trzy osoby, od których mogłabyś się uczyć, gdyby były hologramem, a ty byłabyś w ich trójkącie.

2. PRAGNIENIA

Nic nie sprawia, że czuję się bardziej żywa niż pomaganie innym w rozwiązywaniu ich problemów. Dzięki temu czuję się silna, potrzebna, związana z innymi i użyteczna. Jest to niezbędna praca, która wymaga wykorzystania wszystkich moich umiejętności: głębokiej uwagi, twórczego rozwiązywania problemów, gniewnej empatii. Jednak skupianie się na problemach, które pojawiają się zazwyczaj w momentach kryzysu (lub tuż przed nim), oznacza, że planując, nigdy nie możemy sięgać zbyt daleko w przyszłość. Ponieważ większość moich bliskich ma bardzo mało pieniędzy lub zabezpieczeń, używamy gumy do żucia, aby zatkać dziury, by przetrwać do kolejnej katastrofy. Tak właśnie większość z nas musi obecnie żyć, znajdując się na rozstaju licznych złożonych kryzysów. Czujemy, że nie możemy sobie pozwolić na żadne pragnienia, bo mogą one odwrócić naszą uwagę od bieżącego kryzysu, jakby pragnienia były niedopuszczalnym luksusem. Sybille Peters to artystka, która uczyniła pragnienia podstawą swoich rygorystycznych praktyk badawczych. Gdyby nie jej praca, nie byłabym w stanie używać tego słowa bez przewracania oczami.

A co, jeśli postawimy przed sobą wyzwanie, aby przejść przez te sytuacje kryzysowe i podążać ku naszym celom? Te dziury zostaną tylko zatkać, a nie naprawdę naprawione, dopóki nie osiągniemy jakiegoś celu. W tej chwili kręcimy się w kółko. Myślę, że w pewien sposób często wykorzystujemy osobiste kryzysy, by



Wątpię w to, co nie istnieje ale i tak o to zabiegam.

odwrócić uwagę, gdy boimy się naszych pragnień. Tak długo unikaliśmy tego w imię przetrwania, że możemy nie znać naszych pragnień lub nie rozpoznawać ich, zwłaszcza, jeśli nie są one zgodne z tym, co jest nam akurat dostępne. Może nam się wydawać, że te pragnienia są niewypowiadalne albo że na nie nie zasługujemy, ponieważ ewidentnie jesteśmy nieudacznikami lub mamy już zbyt wiele. Możemy czuć, że nasze pragnienia nie mają sensu w kontekście kapitalistycznym. Być może nigdy nie widzieliśmy, aby dobre pragnienie zostało zrealizowane. Możemy czuć, że nasze pragnienia są zbyt dziwne, indywidualistyczne lub proste, aby mówić o nich w towarzystwie osób, które szanujemy i których pragnienia wydają nam się lepsze od naszych. A może po prostu nie ma czasu, aby rozmawiać o tych bzdurach, które odciągają nas od „pracy nad przetrwaniem” i nieuchronnie prowadzą do kolejnych rozczarowań. Wyrażanie pragnień w czasach apokalipsy wydaje się ryzykowne. Ale może apokalipsa w pewnym sensie wynika ze zbyt wielu zaniedbanych pragnień.

Jeśli nasze kryzysy są powiązane, to nasze pragnienia są sprzysiężone

Mam szósty lub siódmy zmysł, który podpowiada mi, że twoje najgłębsze pragnienia mogą nie różnić się zbyt wiele od moich. Potrzeba czasu, aby je zrozumieć i wyrazić. Nawet, gdybym znała swoje pragnienia, nie byłabym w stanie ich opisać, ponieważ nie ma zbyt wielu okazji, aby ćwiczyć tego typu myślenie czy mówienie. Nie sądzę, aby pragnienia mogły istnieć w próżni. Pragnienia mają charakter społeczny. Tworzymy je razem, gdy walczymy o przetrwanie i uczymy się, od czego chcemy uciec, a do czego dążymy. Wspólnie je podtrzymujemy.

Trudno jest pragnąć czegoś, czego jeszcze nie znamy. A co, jeśli jedyne, co wiemy, to to, że nie chcemy już tego, z czym mieliśmy do czynienia? Brzmi przerażająco. Czasami możemy skupiać się na rozwiązywaniu problemów, aby uniknąć niebezpiecznych pragnień. Nasze pragnienia mogą wymagać zniesienia obecnego

społeczeństwa i stworzenia nowego, w którym możliwe będzie spełnienie wszystkich naszych pragnień. Szczere pragnienie może utrudnić lub nawet uniemożliwić dalsze uczestnictwo w tym społeczeństwie. Jak zamierzasz iść do pracy za minimalną pensję, jeśli wiesz, że jest to całkowicie niezgodne z tym, czego pragniesz lub w co wierzysz? A co, jeśli jedynym sposobem na zrealizowanie twojego pragnienia w obecnym społeczeństwie jest zrobienie czegoś lub czerpanie korzyści z czegoś, czego nienawidzisz? Ja też. Ale niebezpieczne pragnienia są tam, pod łóżkiem, jak potwór wymyślony przez ciebie, dla ciebie.

Pragnienie pod pragnieniem

Kiedy jesteś jednym z elementów trójkąta w którymś Hologramie, masz okazję zobaczyć zmagania tej osoby z jej wypowiedzianymi i niewypowiedzianymi pragnieniami. W odosobnieniu naprawdę trudno pamiętać o swoich celach i pragnieniach, zwłaszcza gdy pogodiliśmy się ze złymi wiadomościami, niewiarygodnymi informacjami oraz ogromną niesprawiedliwością i nierównością warunków życia. Projekt ten wymaga od wszystkich osób, które w nim uczestniczą, zdecydowanego optymizmu: razem przetrwamy lepiej. Możemy stworzyć świat, w którym nasze pragnienia są uzależnione od wzajemnej realizacji, a nie od niekończącej się rywalizacji. Podejrzewamy, że nasze pragnienia, kiedy je połączymy, mogą dać nam energię i siłę potrzebną do zmierzenia się z trwającym kryzysem. Możemy nawzajem rozwiązywać swoje problemy, dążąc do realizacji marzeń, a zbliżanie się do tego, czego pragniemy, da nam energię do dalszego radzenia sobie z niekończącą się listą sytuacji kryzysowych.

Hologram jest jedną z metodologii pozwalających odkrywać nasze pragnienia, ponieważ podejrzewam, że pod jednym pragnieniem zawsze kryje się inne.

Na przykład, pragniesz domu położonego na ładnej działce, w spokojnym i pięknym miejscu. Wiele osób ma takie marzenie.

Jednak pierwszy poziom analizy obejmuje następujące pytania: Dlaczego tego pragniesz? Czy nauczono cię tego pragnąć? Jaki wzorzec pragnienia powielasz? Kto jeszcze czerpie korzyści z tego pragnienia? Kto cierpi z powodu tego pragnienia?

Czy istnieje pod tym pragnieniem jakieś inne? Ważne jest, aby nie karać się za swoje marzenia, ale zadawać pytania, aby zrozumieć, co one próbują nam powiedzieć. Jaka osoba wyłania się z takiego pragnienia? Podatnik? Głowa rodziny? Ogrodnik? Dekorator wnętrz? Matka? Czy to pragnienie jest spójne z tym, kim chcesz się stać i kim się stajesz w warunkach, w których żyjemy?

Co kryje się pod tym pragnieniem? Czy szukasz stabilizacji? Pragniesz bezpieczeństwa? Chcesz codziennie doświadczać piękna natury? Chcesz zapewnić sobie dostęp do pożywienia? Chcesz stworzyć bezpieczną przestrzeń dla innych członków swojej społeczności?

Pod pierwotnym pragnieniem zawsze kryje się wiele innych pragnień. Być może są to wyłącznie pragnienia. Zaglądając bez wstydu pod powierzchnię pragnienia, możemy zrozumieć, co jest niepodważalne i jak możemy spełnić pragnienie bez narażania na szwank naszych wartości. Jeśli bowiem nie będziemy kwestionować i komplikować naszych pragnień, większość z nas w pewnym momencie będzie miała trudności ze spełnianiem marzeń w systemie, który w rzeczywistości zabija nas lub innych, tak aby tylko garstka mogła realizować swoje pragnienia, jeśli rzeczywiście są to ich pragnienia, a nie pragnienia zastępcze.

Praca nad dokopywaniem się do naszych pragnień, ostrożnym i optymistycznym odkrywaniem tego, co ukryte pod innymi pragnieniami oraz sposobów, w jakie nasze pragnienia są ze sobą powiązane, to część pracy, którą możemy wykonać w Hologramie.

Kwestie do rozważenia

- Czego nauczono cię pragnąć?
- Czego chcesz pragnąć?
- Czego nie chcesz pragnąć?
- Czego pragniesz na niby?
- A co, jeśli nie chcesz tego, co jest w ofercie?
- Czego pragniesz?

Ćwiczenie nr 2

Poruszaj rękami jakbyś płynęła stylem dowolnym, wyciągając najpierw jedną, a potem drugą rękę, wykonuj naprzemienne ruchy dużymi okręgami, łokcie ciągną ręce powyżej ramion. Podczas pływania wyobraź sobie, że jesteś na rozległym oceanie. Zapada noc i zbliża się burza. Nie widzisz brzegu, więc kierujesz się intuicją. Skieruj się w tym kierunku i pływaj energicznie, aby ruch naturalnie nadał rytm oddechowi. Kontynuuj przez siedem minut.

Teraz sporządź listę trzech największych wyzwań, przed którymi obecnie stoisz. Gdybyś poradziła sobie z każdym z nich, odzyskała energię i zdała sobie sprawę, że możesz bezpiecznie wyrazić swoje pragnienie, co by to było?

Co poczułabyś, mając wsparcie w zmaganiu się z tymi wyzwaniami? W jaki sposób trzy osoby, które wymieniłeś w **ćwiczeniu nr 1**, mogłyby zaoferować ci wsparcie potrzebne do realizacji tego marzenia? Wymyśl zaproszenie dla swojego trójkąta, opisujące jakie wsparcie chciałabyś otrzymać.

3. CZAS

Nie mamy na to czasu!

Tym, co przede wszystkim przeszkadza nam uczestniczyć w Hologramie jest czas. I nie bez powodu: chronimy nasz czas

przed wszystkim, co mogłoby odebrać nam godziny i energię, które poświęcamy na pracę, przyjemności lub przetrwanie. W kapitalizmie czas stał się najcenniejszym zasobem, jaki posiadamy, poza ciałem. W miarę, jak kapitalizm staje się coraz bardziej wymagający i wyczerpujący, mamy coraz mniej czasu, aby wyobrazić sobie inną przyszłość. Słyszeliśmy nawet opinie, że zdolność do „wyobrażania sobie” czegoś poza pracą i przetrwaniem jest „przywilejem”.

Jednak, jak już sobie powiedzieliśmy, kapitalizm jest między innymi genialną technologią unikania. W naszym przypadku pomaga nam on uniknąć co najmniej trzech podstawowych prawd:

1. Ludzie są z natury skłonni do współpracy i wzajemnej zależności.
2. Żyjemy na Ziemi i jesteśmy jej częścią.
3. Umrzemy.

Jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy pamiętali te prawdy? Nasz czas wyglądałby zupełnie inaczej. Gdybyśmy skupili się na nauce współpracy bez przymusu, musielibyśmy przeorganizować to, co produkujemy, jak to produkujemy i dlaczego. Gdybyśmy uznali, że żyjemy na Ziemi, że Ziemia jest żywa i że jesteśmy jej częścią, śmiałybyśmy się z absurdalności koncepcji własności prywatnej. Gdybyśmy przeżyli całe życie, przyjmując do wiadomości, że umrzemy, bardziej bralibyśmy pod uwagę przyszłe pokolenia przy podejmowaniu decyzji. Być może spędzilibyśmy całe życie, starannie rozważając wykorzystanie materiałów i czasu, wiedząc, że nasze zbiorowe ślady materialne i społeczne tworzą świat dla przyszłych pokoleń.



Nie mam dość czasu, by wyobrazić sobie lepsze jutro.

Uznalibyśmy, że ci, którzy już nie żyją, działali z myślą o nas. Wiedzielibyśmy, że kiedy umieramy, stajemy się dla siebie nawzajem głębią.

Jak spędzalibyśmy czas, gdybyśmy pamiętali te trzy prawdy i wierzyli w nie? Jak wyglądałyby nasze relacje? Gdzie i jak byśmy mieszkali? Czym byłaby nasza „praca” i jak mierzono by naszą wartość?

Jak i dlaczego Hologram marnuje twój czas

Celem Hologramu jest przygotować nas do stworzenia postkapitalistycznej przyszłości, w której praca (w sensie wyzysku za wynagrodzeniem) zostanie zniesiona. Nadal będziemy musieli współpracować, ale w nowy sposób, motywowani powyższymi prawdami, a nie potrzebą zysku dla kogoś innego i koniecznością rywalizacji. Jak, uwolniwszy się od ograniczeń „pracy”, będziemy wyrażać i dzielić się naszymi pasjami, umiejętnościami, mocami i marzeniami? W postkapitalizmie wszyscy będziemy poświęcać swój czas i energię, ale prawdopodobnie w zupełnie inny sposób.

Dzisiaj dla wielu osób czytających ten tekst udział w Hologramie wydaje się niemożliwym zobowiązaniem, skoro są tak zajęte, ale właśnie dlatego warto spróbować. Jest to praktyka wyzwalająca czas, choć sama w sobie również wymaga czasu. Dotyczy to osób zaangażowanych na wszystkich etapach. Poniżej przedstawiono trzy etapy udziału w programie.

Ty jesteś Hologramem

Proponujemy, abyście zaczęli od zaproszenia trzech osób do udziału w waszym trójkącie. Jako hologram moderujecie rozmowę, podczas której grupa decyduje, kto powinien pełnić jaką funkcję (kto jest odpowiedzialny za zadawanie pytań i przechowywanie informacji dotyczących zdrowia społecznego, psychicznego/emocjonalnego i fizycznego). Następnie wspólnie decydujecie, jak długo potrwa ten eksperyment. Kiedy będziecie

się spotykać i jak długo? (...)

Zastanówcie się, jak wpłynie to na wasze poczucie czasu. Hologram jest niepraktyczną, ale ożywczą technologią planowania społecznego. Jak odległą przyszłość jesteście sobie w stanie wyobrazić? Co się wydarzy w waszym życiu za trzy miesiące, za sześć miesięcy, za dwa lata? Spoglądanie w przyszłość może przerażać. Jeśli nie czujesz lęku, możesz się oszukiwać. W tak nieprzewidywalnych czasach trudno wyobrazić sobie, co pozostanie z naszego obecnego życia. Jeśli jednak nie zaczniemy tworzyć pomysłów i praktyk, które ukształtują naszą przyszłość w sposób, który będzie nam służył, to korporacje technologiczne, banki, prawicowe rządy i inne antyspołeczne siły przejmą nad nami całkowitą kontrolę.

Hologram to zawarcie formalnej umowy z ludźmi z naszej społeczności, która będzie obowiązywać na przyszłość. Pomimo wielu nakładających się kryzysów, z którymi będziemy musieli się zmierzyć, możemy podjąć zobowiązania, które ukształtują naszą przyszłość i dadzą nam poczucie przynależności, bez względu na to, gdzie się znajdziemy. Tworzenie dziesięcioletniego planu wraz z przyjaciółmi wydaje się herezją, kiedy codziennie walczymy o przetrwanie w szalonej i drapieżnej rzeczywistości, samotne i wyobcowane, niezdolne do przygotowania się na kolejny kryzys. Właśnie dlatego warto poświęcić kilka lat na pracę z Hologramem.

Troszczysz się o tych, którzy otaczają cię troską

Bycie hologramem, osobą, o którą dbają inni, nie jest drogą jednokierunkową. Aby otrzymywać wsparcie od innych, ich także należy otoczyć opieką. To nie opcja, to warunek działania Hologramu. Dlatego podczas jednego z pierwszych spotkań hologram musi pomóc osobom tworzącym jej trójkąt zaplanować, kiedy same staną się hologramami i stworzą własne trójkąty wsparcia.

(...) Jeśli jesteś hologramem, wiedz, że stworzyłaś i pełnisz

funkcję, która nie istnieje jeszcze w naszym społeczeństwie. W tej postkapitalistycznej „pracy”, będąc osobą wrażliwą i otwartą na wsparcie, jesteś ekspertką i nauczycielką. Nikt nie wie więcej niż ty o tym, co sprawia, że jesteś zdrowa. Podobnie jak w wypadku rozpoczęcia nowej pracy, musisz stworzyć sobie stanowisko pracy odpowiednie do zadań, które masz do wykonania. Twoim zadaniem jest więc zorganizowanie i koordynowanie trójkąta. Kapitalizm nie ceni tego rodzaju pracy. My ją cenimy w Hologramie.

Jeśli czas to pieniądz, to bycie hologramem lub uczestnictwo w Hologramie jest jak palenie pieniędzy. To ofiara, która świadczy o twoim wycofaniu się z akcelerationistycznego systemu wartości. Dzięki temu poświęceniu stajemy się innymi zwierzętami, „które potrafią przetrwać i spojrzeć poza obecny krajobraz gospodarczy”. Jeśli wykorzystamy tę kolektywną pracę jako pretekst do uwolnienia się od kapitalistycznego sposobu wyceniania naszego czasu i „nas samych”, możemy zacząć dostrzegać, kim jesteśmy lub kim moglibyśmy się stać bez niego. Jak byś się określiła, gdybyś nigdy więcej nie musiała mieć „pracy”? Co byś robiła przez cały dzień, gdybyś nie musiała „pracować”, aby żyć? Jak byś wyceniła swój czas, gdyby nie był powiązany z pieniędzmi? Jak byś współpracowała, gdybyś mogła to robić w wybrany przez siebie sposób i na wybranych przez siebie warunkach? Jaką rolę odgrywałabyś w przyszłości po pracy i po kapitalizmie? Jak wyglądałby twój udany dzień?

Stajesz się częścią trójkąta

Kiedy osoby wchodzące w skład twojego trójkąta same staną się hologramami, wspieranymi przez własne trójkąty, będziesz miała szansę stać się opiekunką w hologramie innej osoby. To punkt kulminacyjny projektu Hologram. (...)

Kwestie do rozważenia

- Jaką wartość będzie miał czas w świecie, który chcemy stworzyć?
- Czy będziemy go mierzyć?
- Czy w ogóle będziemy świadomi jego istnienia?
- Czym będziemy się zajmować przez cały czas?
- Jak będziemy cenić siebie nawzajem?
- Co będzie twoją „pracą” w postkapitalistycznym świecie?

Ćwiczenie nr 3

Pisz, spaceruj, myśl lub rysuj, wyobrażając sobie siebie za dziesięć lat. Jeśli jest to dla ciebie zbyt trudne, oto kilka pytań, które pomogą ci uporządkować myśli.

- Co wiesz o sobie i swojej sytuacji za 10 lat?
- Czego nie wiesz o sobie i swojej sytuacji w tamtym czasie?
- Na co czekasz z niecierpliwością między teraz a wtedy?
- Czego się obawiasz między teraz a wtedy?
- Co możesz zaplanować?
- Co sprawi, że poczujesz się gotowa radzić sobie z tym, co nadejdzie?
- Czego pragniesz dla siebie?
- Dlaczego? Co kryje się za tym pragnieniem?
- Czego pragniesz dla siebie i dla innych?
- Jak możesz się najlepiej przygotować, aby to osiągnąć?

* Nie unikaj kwestii dotyczących sytuacji globalnej, politycznej i środowiskowej oraz twoich powiązań ze społecznością i społeczeństwem.

Ćwiczenie nr 4

Jak udało wam się utrzymać trójkąt przez dziesięć lat? Napisz,

przejdź się, myśl lub rysuj, wyobrażając sobie siebie jako hologram przez dziesięć lat. Jeśli jest to dla ciebie zbyt trudne, oto kilka pytań, które pomogą Ci uporządkować myśli.

Wyobraź sobie, że spotkałaś trzy osoby, które znalazły się w twoim hologramie i że byliście razem przez dziesięć lat. Każda z nich miała swój własny hologram. Byłaś również częścią trójkąta innej osoby, a może nawet dwóch osób. Między ludźmi panuje poczucie zaufania, ale także coś bardziej konkretnego. Są to nowe rodzaje relacji, które są formalne, trwałe i czułe. Czujesz, że jesteś częścią czegoś, co różni się od twoich poprzednich doświadczeń związanych z rodziną, przyjaciółmi, relacjami w pracy, ruchami społecznymi lub profesjonalnymi opiekunami.

- Kiedy dbasz o swój hologram, czujesz, że jesteś częścią czegoś większego. Jak udało ci się utrzymać trójkąt przez dziesięć lat?
- Jakie umiejętności pozwoliły ci to osiągnąć?
- Jakie masz korzyści z bycia w tej grupie przez tak długi czas?
- Jakie wyzwania pokonaliście?
- Jakie procesy musieliście opracować i jakie umiejętności musiała nabyć grupa, aby to osiągnąć?
- Czym różni się bycie w tej roli w hologramie od niebycia w niej? Jakie uczucia temu towarzyszą?

4. WZORCE

Czy to koniec, czy początek?

Niezależnie od tego, czy chodzi o rzeczywistość, czy ideologię, rzeczy, na których polegaliśmy, aby przetrwać, okazały się nieskuteczne i rozczarowujące: system finansowy, system opieki zdrowotnej, rząd. Na długo przed COVID-19 wiele rzeczy się rozpadało (a skutki tego rozpadu były zawsze gorsze dla osób spoza białej heteronormatywności), a teraz nikt z nas nie jest bezpieczny.

Zgodnie z abolicjonistyczną koncepcją, ilekroć upadają zepsute

systemy, mamy do wykonania dwa rodzaje zadań. Jednym z nich jest wspieranie niszczenia tego, co nie działa i być może opłakiwanie tej straty. Drugim jest tworzenie systemów współpracy i sposobów życia, które będą działać w przyszłości i pozwolą nam się rozwijać. W trakcie pandemii wiele osób doświadczyło czegoś na kształt końca świata: straciliśmy bliskich, pracę, domy, aspiracje i poczucie „normalności”, a także wiele rzeczy, które uważaliśmy za niezbędne. Być może jednak zdaliśmy sobie również sprawę, że wiele z tego, co uważaliśmy za normalne i niezbędne, nie służyło nam jako jednostkom ani zbiorowościom, ale byliśmy zbyt zajęci walką o przetrwanie, aby to zauważyć. Dla niektórych z nas lockdown związany z pandemią koronawirusa zadziałał jak zdjęcie kłapek z oczu i pretekst, aby zacząć od nowa. Możemy zburzyć wszystko w nocy i odbudować rano.

Jesteśmy w stanie odtworzyć nasze życie w ramach kapitalizmu i innych systemów, kształtując nawyki związane z zachowaniem, myśleniem, nadzieją, strachem i relacjami. Nawyki te również przyczyniają się do reprodukcji tych systemów. Systemy te sprawiają z kolei, że jesteśmy tak zajęci i na krawędzi przetrwania (fizycznego, emocjonalnego, społecznego), że rzadko mamy czas, aby przeanalizować, a tym bardziej zmienić nasze nawyki, nawet jeśli nam one nie służą.

Dzięki lockdownowi i po nim mamy szansę zmienić niektóre z naszych nawyków i wzorców działania, dzięki czemu nie musimy wracać do kosztownej i pełnej przemocy normalności. Warto podjąć namysł teoretyczny nad światem, w którym chcielibyśmy żyć, ale teraz mamy szansę eksperymentować z tym, jak żyjemy na co dzień i jak cenimy siebie nawzajem, i pozwolić, aby te



Nie potrzebuję pomocy.

praktyki określiły przyszłość.

Oczywiście, w przeciwieństwie do sugestii przemysłu samopomocy spod znaku *new age*, sama wiara w coś nie zmienia rzeczywistości, a takie indywidualistyczne myślenie tylko reprodukuje kapitalizm. Konieczna będzie organizacja i koordynacja, a przed nami walka o nasze życie. Jednak rewolucja, jakiej potrzebujemy, nie nastąpi ani nie odniesie sukcesu, jeśli my jako jej uczestnicy się nie zmienimy. Sama zmiana wzorców i nawyków nie wyzwoli nas, ale pomoże nam przygotować wyzwolenie i świat, który będziemy musieli skonstruować.

Przewidywanie, poznanie i emocje

Przewidywanie jest w zasadzie sposobem działania mózgu. To normalna czynność mózgu. Przewidywanie jest podstawą każdego doświadczenia, jakie masz. Jest podstawą każdego działania, jakie podejmujesz. W rzeczywistości to właśnie przewidywanie pozwala ci zrozumieć słowa, które wychodzą z moich...

Lisa Feldman Barrett

Neurobiolożka Lisa Feldman Barrett wyjaśnia, że chociaż zazwyczaj zakładamy, iż przewidywanie jest złożoną i zaawansowaną funkcją umysłową, w rzeczywistości stanowi ono podstawę sposobu myślenia osób neurotypowych i jest głęboko powiązane z naszymi emocjami. Kiedy doświadczamy świata, a nawet śnimy, nasze mózgi nieustannie przewidują, co wydarzy się w następnej chwili, opierając się na dotychczasowych doświadczeniach. „Przewidywanie jest pierwotne” – twierdzi. „Pomaga nam szybko i skutecznie zrozumieć świat. Twój mózg nie reaguje więc na świat, ale wykorzystując doświadczenia z przeszłości, przewiduje i konstruuje aktualne doświadczenie świata”. Wszystko to dzieje się w mgnieniu oka, poza naszą świadomością. Wiele z naszego

życia emocjonalnego wynika właśnie z tego: kiedy doświadczenia z przeszłości ukształtowały nasz mózg tak, aby oczekiwał czegoś dobrego w danej sytuacji, możemy czuć zadowolenie, spokój i satysfakcję, gdy sprawdziły się nasze przewidywania dotyczące tej sytuacji. Z drugiej zaś strony, gdy nasze przewidywania się nie sprawdzą, możemy czuć rozpacz, złość czy wręcz wściekłość.

Ostatecznie więc nasz mózg doświadcza i rozumie świat poprzez połączenie nawyków, wzorców i emocji. Jest to zgodne z powszechnymi doświadczeniami wielu osób, które czują się uwięzione w cyklach lub tkwią w rutynie. Powinniśmy jednak wziąć pod uwagę, że nie wszystkie mózgi działają w ten sam sposób. Kiedy wspieramy przyjaciół lub rodzinę, nie chodzi tylko o współczucie, ale o pomoc w rozpoznaniu wzorców i niekonstruktywnych reakcji emocjonalnych. Jeśli to wszystko jest prawdą, a mózg jest tak elastyczny i podatny na zmiany, jak twierdzą naukowcy, możemy zmienić wzorce i przekształcić mózg, a także samych siebie, wytwarzając i praktykując nowe nawyki i schematy.

Co się stanie, gdy wszyscy jednocześnie odczują potrzebę wypracowania nowych nawyków, gdy znikną presje, w których tworzyliśmy nasze stare wzorce?

Odzwyczajanie się kapitalizmu

Tak wiele naszych wzorców i nawyków ukształtowało się, by umożliwić nam przetrwanie w obliczu presji kapitalizmu, ale w tej chwili wiele z tych presji zniknęło. Mamy rzadką okazję do eksperymentowania i budowania nowych nawyków i schematów działania.

Na przykład przyzwyczailiśmy się do myślenia, że kiedy coś dostajemy, nawet jeśli jest to coś życiodajnego, jak przedmiot lub usługa, to musimy się odwdzińczyć czymś o tej samej wartości, czy to gumą do żucia, pastą do zębów, czynszem czy masażem. Może to poczucie sprawiedliwości wynika z dobrych intencji, ale pod wieloma względami jest to bardzo nieprzydatny nawyk.

Na przykład większość naszych najważniejszych relacji z przyjaciółmi lub rodzicami jest z konieczności nierówna pod względem czasu, energii i „zasobów”, które jedna strona ofiarowuje drugiej. Zostaliśmy tak zaprogramowani, aby wyobrażać sobie, że musimy dać coś równoważnego tej osobie, od której coś otrzymujemy, ale nie zawsze jest to właściwe. Czasami ludzie dają coś i nie oczekują niczego w zamian. W rzeczywistości ta skłonność jest absolutnie niezbędna dla społeczeństwa i życia. Działa, ponieważ, jak mówi przysłowie: jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie: dawanie bez „potrzeby wzajemnej wymiany” jest czymś, z czego wszyscy korzystamy i co wszyscy robimy, ale nie zawsze z tymi samymi osobami. Jednak, mimo że jest to niezbędne dla naszego życia, trudno to dostrzec, ponieważ nasze umysły są tak ukształtowane przez nasze doświadczenia z kapitalizmem, który twierdzi, że wszelka wartość pochodzi z konkurencyjnej lub przynajmniej równoważnej wymiany. Czujemy się zmuszeni do dawania, a nawet czujemy się winni, jeśli nie odwdzięczymy się. To ogromny, szkodliwy schemat.

Moja przyjaciółka z Palestyny powiedziała mi, że do niedawna jej mama nigdy nie kupowała jedzenia. Uprawiała je lub hodowała albo dostała w prezencie. Wydawanie pieniędzy na jedzenie wydawało jej się absurdalne. Ja zawsze kupowałam jedzenie. To skłoniło mnie do refleksji, jak bardzo ograniczające były moje doświadczenia i schematy ukształtowane w kulturze transakcyjnej.

Tworzenie nowych wzorców

Hologram opiera się na tworzeniu nowych wzorców i umożliwia ich powstawanie. Kiedy trzy osoby kierują swoją troską i uwagę do jednej, stanowi to fundamentalne wyzwanie dla wielu nawyków, które wykształciliśmy, aby przetrwać w kapitalizmie. Nie możemy zmienić naszych nawyków samodzielnie. Częściowo z tego powodu uważamy osobę będącą hologramem za nauczyciela, a nie tylko obiekt troski: kiedy pozwala sobie

na wrażliwość i hojność, aby przyjąć pomoc w identyfikowaniu, przełamaniu i tworzeniu wzorców, daje całej trójce możliwość nauczenia się, jak taki proces może przebiegać. Nawet przyjęcie takiej troski lub nauczenie się jej okazywania oznacza konieczność przełamania wielu wzorców i nawyków. W Hologramie dosłownie przeprogramujemy nasze umysły, razem.

Oto kilka przykładów wzorców, które przekształcamy w Hologramie.

Komplikowanie wzajemności

Otrzymujesz troskę, ale nie odwdzięczasz się bezpośrednio osobie lub osobom, które ci ją okazały. Nie ma tu równorzędnej wymiany, wzajemności. Istnieje szansa, aby przeprogramować nasze wyobrażenia o wzajemności i transakcjach w ramach sieci opiekuńczej, kiedy wiemy, że opieka jest właściwie rozdzielana i że wzajemność zawsze występuje, a kiedy nie jest już tajemnicą, jak robić to dobrze. Co ważne, Hologram jako rozproszona technologia społeczna „działa”, gdy wiele grup hologramowych jest ze sobą powiązanych, tak że wzajemność nie jest dwukierunkowa, ale sieciowa: ci, którzy zapewniają opiekę, ostatecznie również ją otrzymują, ale od innych.

Nauka dostrzegania wzorców innych osób

Jest to podstawowa idea Hologramu: nawet po krótkim czasie, ale przede wszystkim w dłuższej perspektywie (dziesięciu lat), trójkąt prawdopodobnie będzie w stanie dostrzec wzorce hologramu i pomóc mu je przewyciężyć, jeśli mu one nie służą. Obserwowanie i identyfikowanie wzorców innych ma w sobie coś



To nie jest terapia.

potężnego i transformującego, pomaga nam rozpoznać nasze własne wzorce i nawyki, które choć mogą być bardzo różne, być może powstały w wyniku podobnych presji i okoliczności. Jest to jeden z ważnych powodów, dla których hologram jest nauczycielem, a nie pacjentem.

Tworzenie nowych wzorców

W ramach Hologramu mamy szansę pomyśleć o tworzeniu nowych wzorców dla siebie nawzajem. Wielu z nas miało naprawdę kiepskie doświadczenia związane z otrzymywaniem uwagi, troski lub zaangażowania lub proszeniem o wsparcie. Na podstawie tych złych doświadczeń budujemy psychiczne mechanizmy obronne, które sprawiają, że coraz trudniej jest nam otrzymać i przyjąć wsparcie. W ramach Hologramu mamy okazję zapewnić sobie i innym pozytywne doświadczenia związane z tymi kwestiami, poza naszymi zobowiązaniami rodzinnymi, przyjacielskimi i zawodowymi.

Redakcja dziękuje Cassie Thornton za zgodę na przekład fragmentu książki. Tłumaczka dziękuje Cassie, Weronice, Annie i Joannie za wspólne spotkanie nad rzeką, na trawie, we wrześniu 2025 roku i praktykowanie hologramu i trójkąta.

- 1 Helena Smith, *Patients Who Should Live Are Dying*, „The Guardian”, 1 stycznia 2017, www.theguardian.com/world/2017/jan/01/patients-dying-greece-public-health-meltdown.
- 2 Heath Cabot, *The European Refugee Crisis and Humanitarian Citizenship in Greece*, „Ethnos” 8 4 (5) October 20, 2019, s. 747–71.
- 3 Zob. Film i teksty Dario Azzellini’ego na temat tego przejęcia www.azzellini.net/en/films/occupy-resist-produce--viome.
- 4 <https://www.youtube.com/watch?v=rExlqmNtZ1I>
- 5 Autorka unika słowa „patient” zarezerwowanego dla dyskursu medycyny konwencjonalnej i zinstytucjonalizowanych form opieki zdrowotnej. Zamiast tego

używa słowa „incomer”. Wykorzystując istniejące w polszczyźnie słowo „przychodnia” postanowiłam posłużyć się znanym m.in. w polszczyźnie XVI wieku słowem „przychodzień”, choć nadać mu nowy sens: osoba, która pojawia się w solidarnościowej poradni zdrowia. Zob. historyczne znaczenia tego słowa <https://spxvi.edu.pl/indeks/haslo/95838/>. Przep. tłumaczki.

