

REGENERAKTYWNIK

Nieregularnik o trosce o siebie i siebie nawzajem w aktywizmie praw człowieka

nr 2: Widzia(I)ne działające ciała



**RegenerAktywnik. Nieregularnik o trosce o siebie i siebie
nawzajem w aktywizmie praw człowieka.**

Nr 2/2021, „Widzia(l)ne działające ciała”

Osoby autorskie:

- Margaret Amaka Ohia-Nowak
- Anna Zajdel
- Wiktoria Siedlecka-Dorosz
- asia bordowa
- Wiktor Dynarski
- Joanna Grzymała-Moszczyńska
- Natalia Skoczylas

Koncepcja publikacji i redakcja merytoryczna: Natalia Sarata
Opracowanie graficzne i skład: Paula Olejniczak
Redakcja techniczna, korekta: ef / Ewa Furgal

Wydawczyni:

Fundacja RegenerAkcja, ul. Św. Krzyża 34, 34-460 Szczawnica
www.troska.regenerAkcja.pl | www.oddychaj.regenerAkcja.pl |
regenerAkcja@gmail.com

Publikacja nieodpłatna, nie może być sprzedawana. Publikacja na licencji Creative Commons - Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0). Treść licencji dostępna jest na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pl>

Publikacja przygotowana w ramach projektu „Oddychaj. Regeneracja aktywistek i aktywistów z mniejszości”, realizowanego przez Fundację RegenerAkcja z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.



RegenerAkcja



Spis treści

3	Wstęp — Natalia Sarata
4	W trosce o czarne ciało — Margaret Amaka Ohia-Nowak
18	Sedativa — Anna Zajdel
21	Sobie podziękuj — Wiktoria Siedlecka-Dorosz
30	Serca — asia bordowa
33	Historia pewnej ucieczki: Opowieść o wypaleniu zawodowym — Wiktor Dynarski
44	Joanna Grzymała-Moszczyńska — Nie zawsze tak będzie
47	Grubancypacja jako aktywizm emancypacyjny — Natalia Skoczylas

W trosce o czarne ciało

Margaret Amaka Ohia-Nowak

Powiedzieć o sobie „Jestem czarna”, nazwać siebie, to jednocześnie usytuować się politycznie, społecznie, intelektualnie, filozoficznie, kulturowo, „rasowo” i emocjonalnie.

Shirley Anne Tate, 2017: 138

Moja praca, usytuowanie, życie rodzinne, bycie mamą, bycie partnerką, bycie aktywistką antyrasistowską, bycie naukowczynią, bycie nauczycielką, bycie kobietą, bycie czarną, bycie Polką, bycie Afropolką, bycie Nigeryjką, bycie 40-tką. To, że w życiu doświadczamy różnych kryzysów – globalnych i lokalnych oraz osobistych. To, że społeczność, z której pochodzimy, historycznie doświadczała wyzysku, przemocy i pogardy. Wszystko to wymaga ciągłej pracy, przepracowywania, radzenia sobie z wielopokolenio-

wymi traumami na poziomie osobistym i kolektywnym, a także ze związanymi z nimi emocjami. Życie w czarnym ciele naraża mnie na eksponowanie tego, co prywatne. Tak jakby moje ciało nie było tajemnicą, nie było nietykalne, a ciągle było obserwowane, poddawane rewizji, badaniu i ocenie. A kiedy mówię o traumie, mówię o traumie historycznej, traumie międzypokoleniowej, traumie instytucjonalnej, o traumach osobistych – z dzieciństwa, okresu dojrzewania, dorastania i czasu dorosłości.

O pewnym doświadczeniu czarnego ciała

Był 15 kwietnia 2023 r. To był przeddzień panelu „Afropolskość” w Nadbałtyckim Centrum Kultury w Gdańsku, do którego udziału zostałam zaproszona przez Tonię Ugwu. Panelistkami oprócz mnie i Toni były inne Afropolki, Ogi Ugonoh i Ramat S. Musa. Miałyśmy porozmawiać o doświadczeniach czarnej społeczności

w Polsce. Po wyczerpującej podróży z Wrocławia zatrzymałam się w urokliwym pensjonacie w Jastrzębiej Górze.

Wieczorem tego dnia postanowiłam skorzystać z sauny. Gdy weszłam do środka, owinięta w ręcznik, natychmiast przyciągnęłam uwagę kilku osób, mężczyzn i kobiet. Siedzieli w strojach kąpielowych na nieosłoniętych deskach, zupełnie wbrew zasadom saunowania. Jako doświadczona użytkowniczka sauny planowałam po prostu rozłożyć sobie ręcznik, położyć się na nim nago (zgodnie z poprawnymi zasadami saunowania nic pod owijającym ciało ręcznikiem nie miałam) i zrelaksować się, odpocząć po długiej, 8-godzinnej podróży.

I wtedy poczułam na sobie spojrzenia. Białych mężczyzn, białych kobiet. Te spojrzenia, które znałam z ulicy, ze sklepu, z autobusu – z czasów, gdy jeszcze nie prowadziłam samochodu, nie mieszkalam w domku na wsi i sama

regularnie robiłam zakupy spożywcze (teraz regularnie robi je mój mąż). Wtedy zawsze nosiłam czapkę z daszkiem, aby mnie mniej było widać, aby ukryć swój kolor skóry, który przyciąga spojrzenia. Zupełnie jak dziecko, które zakrywa sobie oczy i mówi „nie ma mnie”.

Te spojrzenia zdarzają się i teraz, ale rzadziej. Nauczyłam się, jak się przed nimi ukrywać, jak lawirować między przestrzeniami. Jak poruszać się w codzienności, tak jakby świat był labiryntem, w którym pewnie poruszam się po znanych mi ścieżkach, bo wiem, że zaprowadzą mnie do bezpiecznych miejsc, gdzie nikt nie zakwestionuje mojego człowieczeństwa.

Ale w saunie pełnej nieznanymi białymi ciałami moje czarne ciało stało się hiperwidoczne. A reszta mnie stała się niewidzialna. W spojrzeniach na moje ciało dostrzegłam wszystko: od spontanicznej ciekawości po nachalne wpatrywanie się. Czułam się, jakby część mnie

zniknęła, jakby większość mojego „ja” stało się niewidzialne, a jedynym, co zostało, było to, co jest oglądane: moja czarność i związane z nią skojarzenia. Te spojrzenia przechodziły od zachwytu i pożądania do niechęci i pogardy. A każdy mój ruch powodował, że stawałam się jeszcze bardziej widoczna. Rozbiorę się: uznają mnie za lubieżną „dzikuskę” szukającą wrażeń. Zostanę owinięta ręcznikiem: pomyślą, że jestem zahukaną „dzikuską” zniewoloną przez islam. Byłam skazana na hiperwidoczność, niezależnie od tego, co zrobię. To spojrzenie na moje ciało, postrzegane przez pryzmat egzotyki, seksualności i zacofania, jako coś obcego, niepołskiego i nieeuropejskiego, zmusza mnie do odgrywania roli „innej”, jednocześnie poddając moje ciało „konfiskacie” (Fanon 2020, Yancy 2008). W kraju, gdzie większość ludzi jest biała, jako czarna kobieta jestem nieustannie hiperwidoczna.

Co się we mnie wtedy działo?

Jaki myśli przepływały wtedy przeze mnie?

Co w tamtym momencie czułam?

Co działo się wtedy w moim ciele?

Oddech mieszał się z bezdechem.

Czułam wewnętrzne wzburzenie.

Myślałam o tym, że nie powinno mnie tu być.

Że tu nie pasuję. Że po co tu przyszłam.

Czułam wściekłość, lęk i niezgodę. Czułam ucisk w klatce piersiowej.

Czułam jakby coś odcinało mi prąd.

Oddech mieszał się z bezdechem.

Moje ciało drżało i zastygało jednocześnie. Moje ciało cierpiało.

A gdy przez chwilę siedziałam w saunie sama, zaczęłam mruczeć*.

Oddychałam brzuchem.

Zrobiłam kilka głębokich, powolnych wdechów i wydechów.

Czułam, jak mój brzuch wciąga powietrze do środka.

Przy kolejnym wydechu, zaczęłam nucić niskim, wyrównanym tonem.

A potem, oddychając normalnie, zmieniałam wysokość dźwięku przy każdym kolejnym wydechu.

Często zastanawiam się, jak postrzegane jest moje ciało. Czy jest uznane za piękne? Czy

*) Indywidualne i kolektywne mruczenie to jedna z technik skoncentrowanych na ciele, które mogą pomóc uspokoić ciało i złagodzić skutki traumy rasowej. Konkretnie praktyki i sposób ich wykonywania opisuje Resmaa Menakem m.in. w swojej książce „My Grandmother’s Hands. Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies”.

zostanie zaakceptowane przez innych? Czy jest odpowiednie? Czy jest wystarczające? Ponieważ nigdy nie będzie „normalne” lub przezroczyste, zastanawiam się, jak zostanie ocenione i – paradoksalnie – co zostanie w nim zauważone. Moja „czarność” nieuchronnie prowadzi do hiperwidoczności, której nie mogę uniknąć, niezależnie od tego, jak bardzo bym próbowała. Z tej hiperwidoczności nie mogę jednak zrezygnować, bo mam wtedy wrażenie, że stanę się niewidoczna/niewidzialna.

Wściekła

Białe spojrzenie jest dla mnie ciężarem, bo z jednej strony chce ono widzieć tylko moją czarność, z drugiej – czyni mnie, jak pisze George Yancy (2008), „niewyróżniającą się, amorficzną, czarną, kipiącą masą, sygnałem niebezpieczeństwa, zagrożeniem, przestępcą, ciężarem, drapieżnym zwierzęciem, któremu brak

silnej woli”. W wyobraźni białych czarne ciała są hiperseksualne, nie umieją się kontrolować. Oznacza to, że czarnych mężczyzn postrzega się jak niekontrolowanych gwałcicieli, podczas gdy czarne kobiety jako niemożliwe do zgwałcenia, bo i tak ciągle pragną seksu.

Ciała czarnych osób od dawna były konceptualizowane jako seksualnie dewiacyjne, prymitywne, nieludzkie, nadmiernie seksualne. Od wieków społeczeństwo etykietowało je jako groteskowe, zwierzęce i nienaturalne. Czarne ciało, zniewolone, podbite, wykluczone i wystawione na białe europejskie spojrzenia jako spektakl – w XIX i na początku XX w. w Europie i w Stanach Zjednoczonych na tzw. „pokazach etnicznych”, gdzie czarne ciała pokazywało się w klatkach, jak zwierzęta (tzw. „ludzkie zoo”) – było ucieleśnieniem kolonialnych fantazji, emocji i ambicji oraz umocnieniem europocentrycznego porządku świata.

Ciała czarnych kobiet przez stulecia były przedmiotem eksploatacji, seksualizacji i dehumanizacji, wszystko to pod perwersyjnym spojrzeniem białego mężczyzny. Ta bolesna historia manifestuje się tragicznie w przypadku Sary Baartman, kobiety pochodzącej z XIX-wiecznej Południowej Afryki, której ciało, zniewolone i zsekularyzowane, stało się „spektaklem” dla publiczności europejskiej. Baartman, zwana „Hottentot Venus”, Wenus Hotentocką, była kobietą, której ciało stało się przedmiotem wyśmiewania, badania i poniżenia. Jej ciało – pośladki, genitalia i piersi – zostały przez białego brytyjskiego lekarza opisane jako groteskowe i hiperseksualne. Części jej ciała były nawet konserwowane i wystawiane do publicznego oglądania aż do 1974 roku. Finalnie dzięki staraniom Nelsona Mandeli jej szczątki wróciły do RPA w 2002 roku, aby godnie je tam pochować (Qureshi, 2004). Podobnie jak ukształtowane

przez lata niewolnictwa i kolonializmu stereotypy o czarnych kobietach, historia ta pokazuje, jak kontekst historyczny wpłynął na postrzeganie ciał czarnych kobiet jako hiperseksualnych obiektów konsumpcji.

Ciała czarnych kobiet od wieków postrzegają się jako produkt wystawiony na widok białego mężczyzny. Pomimo upływu lat stereotypy te są nadal żywe i mają wpływ na percepcję czarnych kobiet: Jezebel, Mammy i Wściekła czarna kobieta/Sapphire (Collins, 2000; Collins, 2004; Harris-Perry, 2011).

- „Jezebel” prezentuje czarne kobiety jako hiperseksualne, manipulujące i rozwiązłe (Collins, 2004). Stereotyp ten służył jako pretekst do gwałtów i wykorzystywania seksualnego czarnych kobiet przez białych mężczyzn, twierdzących, że czarne kobiety zawsze pragną seksu (West, 1995). Ta seksualizacja czarnych kobiet prowadzi do ich utowarowienia i jest

wykorzystywana do legitymizacji przemocy na tle seksualnym.

- „Mammy” reprezentuje wizerunek czarnoskórych, dużych, aseksualnych i opiekuńczych kobiet, które zawsze stawiają potrzeby innych na pierwszym miejscu (Collins, 2004). Mimo tych stereotypów badania wykazują, że czarne kobiety i dziewczęta często bardziej akceptują swoje ciało niż białe kobiety i dziewczyny (Harris, 1994; Molly i Herzberger, 1998).

- „Sapphire” to stereotyp „gniewnej czarnej kobiety”, postrzeganej jako głośnej, agresywnej, dominującej i obraźliwej (Collins, 2000; Springer, 2007). Te stereotypy mają znaczące konsekwencje psychospołeczne, bo prowadzą do niższego poziomu samooceny u czarnych kobiet, które je zinternalizowały (Thomas, Witherspoon i Speight, 2004).

Stereotypy te miały na celu usprawiedliwienie wyzysku i zniewolenia czarnych ciał.

Częściowo uzyskano to poprzez argumentację, że osoby czarne to podludzie: intelektualnie gorsze, kulturowo zacofane, moralnie niedojrzałe i seksualnie zwierzęce. Jak pisze Angela Davis, „system niewolniczy definiował ludzi jako trzodę. Właściciele niewolników zarówno kobiety, jak i mężczyźni uważali za jednostki robocze, których celem jest przynoszenie zysku, więc ich płęć nie ma żadnego znaczenia” (Davis, 2022, 9).

Troska o siebie w trosce o innych

W swoim tekście „Why Radical Self-Care Cannot Wait: Strategies for Black Women Leaders NOW” Shanta M. Smith cytuje Zorę Nealę Hurston: „Czarne kobiety są mułami ziemi” (Hurston, 2021, za Smith, 2023). Są przytłoczone. Nie tylko ciężarem spojrzeń. Są po prostu fizycznie obciążone ciężarem świata, ale są też uparte, nieprzewidywalne i samowystarczalne. To dlatego czarne feministki, inte-

lektualistki i artystki, takie jak Audre Lorde, bell hooks, Stephanie Evans, Denise Taliaferro Baszille, Karla Scott, Salamishah Tillet, Lani Jones i Beverly Guy-Sheftall mówią, jak ważne jest praktykowanie troski o siebie (zob. Hall i Bell, 2002).

Troska o siebie nie jest formą pobłażliwości, to akcja samozachowawcza, co więcej, jest to akt politycznej walki.

Audre Lorde, 1988

Ucieleśniony i duchowy etos troski o siebie jest związany z dążeniem do wyzwolenia osób czarnych poprzez zdrowie i dobrostan, przez uzdrawianie jako praktykę zorientowaną na społeczność oraz za pomocą opowiadania historii jako źródła naszej siły. Innymi słowy, „troska o siebie nie istnieje bez troski o społeczność” (Eromosele, 2020). A praktyki

kultywowane przez czarne feministki w zakresie troski o siebie jako ucieleśnionej i współtworzonej ukształtowały moje myślenie o trosce o siebie w trosce o innych.

Radykalna troska o siebie zaczyna się od decyzji o postawieniu siebie na pierwszym miejscu i regularnym troszczeniu się o siebie. Stres, którego jako osoba czarna doświadczam w mojej pracy na rzecz praw człowieka, jest głęboko powiązany z moją tożsamością społeczną i systemowym wykluczeniem, na które jestem narażona. Nasze ciała cierpią na przewlekłe choroby związane ze stresem: „obciążenie allostatyczne” to chroniczny stres, który powoduje choroby fizyczne. Ciała czarnych kobiet mają większe obciążenie allostatyczne niż inne ciała. Dlatego ważne jest, abyśmy pamiętały o tym i troszczyły się o siebie tak samo intensywnie, jak o innych.

Przez odczuwanie.

Przez wyrażanie.

Przez słuchanie.

Przez mówienie.

Przez oddech.

Przez ruch i bezruch.

Somatyka generatywna

Jednym z przełomowych momentów w pracy antydyskryminacyjnej opierającej się na ciele było poznanie kolektywu „our bodies – on the streets”, z którym współpracuję od 2020 roku, prowadząc warsztaty i konsultacje antyrasistowskie. Osoby z kolektywu pokazały mi, czym jest somatyka generatywna (*generative somatics, gs*) i jak ją stosować w pracy nad indywidualnym i kolektywnym zobowiązaniem do zmiany świata. Somatyka generatywna to metoda transformacji, która pomaga pracować z indywidualnymi i zbiorowym (międzypokoleniowymi) traumami związanymi z doświadczeniem opresji. Somatyka generatywna łączy

techniki psychologii, neurobiologii, mindfulnessu, aikido i polityki wyzwolenia*.

Metoda ta wywodzi się z kursów „Somatyka i trauma”, zaprojektowanych przez Staci K. Haines, która od dawna zajmuje się somatyką i zmianą społeczną, specjalizując się w terapii traumy i zastosowaniu somatyki w pracy nad sprawiedliwością społeczną. Jak piszą twórczynie metody, słowo „generatywny” wskazuje na „możliwość znalezienia nowych sposobów bycia w miejscach, w których utknęliśmy”, a „somatyka” pochodzi od greckiego słowa „soma”, które oznacza żywy organizm jako całość – nie tylko ciało**. Somatyka koncentruje się na ciele w sposób, który wykracza poza mechaniczne, zobiektywizowane podejście i obejmuje umysł, emocje, ducha, relacje i inte-

*) <https://generativesomatics.org/>

***) What is a Politicized Somatics?, ©2010, 2014 generative somatics: somatics & trauma course

rakcje ciała ze światem. Połączenie praktyk somatycznych z pogłębioną autorefleksją i pracą nad uzdrowieniem własnych traum daje możliwość trwałej zmiany i zasoby do podejmowania nowych działań. Ciało jest kluczowym miejscem wyzwolenia, ponieważ jest to najbardziej bezpośredni i skuteczny sposób na zajęcie się tym, co w nas głęboko zakorzenione, a do czego jednocześnie często nie mamy dostępu.

Praktyka centrowania

Kluczową kategorią w pracy *gs* jest kategoria „zobowiązania” (*commitment*) – to, do czego dążymy w naszej własnej transformacji i w pracy na rzecz transformacji świata. Praktyka zobowiązania wobec siebie i świata jest szczególnie odczuwalna, gdy regularnie praktykuje się tzw. centrowanie (*centering practice*)*. Ta praktyka

*) Prowadzona przez Staci K. Hanes praktyka centrowania: <https://youtu.be/77EJgzvqLc>

składa się z czterech elementów: centrowanie w długości, centrowanie w szerokości, centrowanie w głębokości, a potem te wszystkie wymiary spotykają się w centrum, aby przywołać swoje zobowiązanie i je ucieleśnić.

- **Centrowanie w długości** polega na poczuciu, że mocno zakorzeniamy się w ziemi. Odczuwamy swoje centrum tuż poniżej pępka, dążymy do wydłużenia kręgosłupa, rozluźnienia ramion i rozciągamy się wzdłuż osi naszego ciała. Dążymy do poczucia **godności**, którą posiadamy jako jednostka połączona z innymi. I do rozpoznania tej godności w innych.

- **Centrowanie w szerokości** jest o **połączeniu z innymi i o granicach**, które nas od innych oddzielają. Jest o odnalezieniu miejsca, w którym kończy się nasza przestrzeń, a zaczyna się przestrzeń kogoś innego. Szerokość dotyczy osób i społeczności, które są integralną częścią naszego życia.

- **Centrowanie w głębokości** wymaga odczucia tyłu własnego ciała. Plecy symbolizują wszystko, **co było przed nami**: całe nasze doświadczenia życiowe, naszych przodków, historie, które nas ukształtowały i moment, w którym teraz jesteśmy. Czujemy swoje plecy, brzuch i przednią część ciała, uwzględniając wszystkie organy, które są w ciele. Następnie kierujemy swoją uwagę ku przyszłości, do wszystkich możliwości, które nadejdą, do młodych ludzi, nowych pokoleń, możliwości, walk, wizji, wyobraźni i kształtowania świata, w którym wszyscy będziemy żyć.

- W końcu wszystkie te wymiary spotykają się w naszym **centrum**, tworząc jedność i spójność. Tu przywołujemy swoje zobowiązanie i dążymy do ich ucieleśnienia. Przez centrowanie łączymy wszystkie te aspekty, odczuwając **pełnię swojego bytu i wpływu na świat**.

Centrowanie jest procesem skupienia uwagi na ciele, które pozwala mi zintegrować się ze światem, poczuć swoją odrębność, a jednocześnie swoje połączenie ze światem. Jest to technika, która pomaga w większej samokontroli, uważności i obecności w danym momencie. Praktyka centrowania umożliwia ucieleśnienie naszych wartości, zamierzeń i zobowiązań. Centrowanie, podobnie jak medytacja lub techniki relaksacyjne, może być stosowane w każdej sytuacji. Zwiększa koncentrację, reguluje emocje, zwiększa poczucie spokoju i obecności oraz zmniejsza stres. Dodatkowo, dla tych, którzy pracują w obszarach związanych z aktywizmem społecznym lub prawami człowieka, istotne także jest to, że centrowanie ułatwia trudne rozmowy, zwiększa empatię i zrozumienie innych, a także wspiera w stresujących i emocjonalnie trudnych sytuacjach. Jednak aby móc korzystać z niego w pełni, podobnie jak wszystkie

techniki i praktyki somatyczne, centrowanie wymaga regularnej praktyki i zaangażowania.

Gdy praktykuję codziennie, nawet kilka minut, poprawia się moje samopoczucie, jestem bardziej skupiona i osadzona w ciele. Centrowanie zbliża mnie do siebie.

Sprawdzam wtedy:

Co się teraz we mnie dzieje?

Co w tym momencie czuję?

Co się teraz dzieje w moim ciele?

Czy to jest smak właśnie zjedzonej czekolady?

Czy biodra zakorzenione w fotelu? Czy zmęczenie od komputera w oczach? Czy spięcie w karku od siedzenia? Czy niepewność w żołądku, bo nie wiem, czy mój tekst zostanie dobrze odebrany? Czy może przestrzeń w głowie, bo wiem, że piszę ten tekst w celu wsparcia innych?

Oddech

Budowanie relacji z ciałem pomaga mi głębiej zakorzenić się w tym, co robię – niezależnie od tego, czy to praca naukowa, aktywistyczna, edukacyjna, czy rozmowy i czas z najbliższymi, czy kiedy siedzę na tarasie. Dobra relacja z ciałem to fundament do budowania relacji ze światem. Kiedy obserwuję swój lęk, wstyd, gniew, smutek i żal, znajomość tych uczuć pozwala mi być z tym, co się dzieje, a nie odreagowywać, nie tłumić lub nie tracić kontaktu ze sobą. Tak jak w saunie, gdy zaczęłam mruczeć i odzyskałam siebie.

Tekst powstał w oparciu o własne doświadczenia, wiedzę i odczucia, a także o doświadczenia, wiedzę i odczucia innych czarnych ciał.

Bibliografia

- Davis, A. Y. 2022. *Kobiety, rasa, klasa*. Przeł. Dariusz Żukowski, Karakter: Kraków.
- Collins, P. H. 2000. *Black Feminist Thought: Knowledge, Consciousness, and the Politics of Empowerment. Perspectives on Gender*. 2nd ed. Routledge: New York.
- Collins, P. 2004. *Black sexual politics: African Americans, Gender, and the New Racism*. Routledge: New York.
- Eromosele, A. 2020. *There is No Self-Care Without Community Care*. „Urge: Unite for reproductive and gender equity”. <https://urge.org/there-is-no-self-care-without-community-care/>.
- Fanon, F. 2020. *Czarna skóra, białe maski*. Przeł. Urszula Kropiwek. Karakter: Kraków.
- Hall, A. R. & Bell, T. J. 2022. *The Pedagogy of Renewal: Black Women, Reclaiming Joy, and Self-Care as Praxis*. „Journal of Communication Pedagogy” 6: 9-19.
- Harris, S. M. 1994. *Racial differences in predictors of college women's body image attitudes*. „Women & Health” 21: 89-104.
- Harris-Perry, M. V. 2011. *Sister Citizen: Shame, Stereotypes, and Black women in America*. New Haven, CT: Yale University Press.
- hooks, b. 1999. *Sisters of the jam: Black women and self-recovery*. South End Press.
- Houseworth, L. E. 2021. *The radical history of self-care*. „Teen Vogue”. <https://www.teenvogue.com/story/the-radical-history-of-self-care>.

- Hurston, Z. N. 2021. *Their Eyes Were Watching God*. HarperCollins.
- Lorde, A. 1988. *Burst of light and other essays*. Firebrand Books.
- Smith, S.M. 2023. *Why Radical Self-Care Cannot Wait: Strategies for Black Women Leaders NOW*, „The University of Pennsylvania Graduate School of Education's Online Urban Education Journal”. <https://urbanedjournal.gse.upenn.edu>.
- Springer, K. 2007. *Divas, Evil Black Bitches, and Bitter Black Women: African American Women in Postfeminist and Post-civil-rights Popular Culture*. [w:] *Interrogating Postfeminism: Gender and the Politics of Popular Culture*. red. Tasker Y., Degra D. 249-276. Durham, NC: Duke University Press.
- Tate, S.A. 2017. *Black Skins, Black Masks: Hybridity, Dialogism, Performativity*. Routledge: Ney York.
- Thomas, A. J., Witherspoon, K. M., & Speight, S. L. 2004. *Toward the development of the Stereotypic Roles of Black Women Scale*. „Journal of Black Psychology” 3: 426-442.
- Qureshi, S. 2004. *Displaying Sara Baartman, the 'Hottentot Venus'*. „History of Science” 42(2): 233–257.
- West, C. M. 1995. *Mammy, Sapphire, and Jezebel: Historical Images of Black Women and Their Implications for Psychotherapy*. „Psychotherapy” 32 (3): 458–466.
- Mowatt, R.A., French, B.H., & Malebranche, D.A. 2013. *Black/Female/Body Hypervisibility and Invisibility*. „Journal of Leisure Research” 45: 644 - 660.
- Yancy, G. 2008. *Black Bodies, White Gazes: The Continuing Significance of Race*. Rowman & Littlefield Publishers.

Margaret Amaka Ohia-Nowak – naukowczyni, trenerka antyrasistowska i aktywistka na rzecz praw człowieka. W swojej pracy naukowo-edukacyjnej stosuje radykalną wrażliwość, krytyczną autorefleksję, pracę z ciałem i emocjami, ruchem, głosem i oddechem. Adiunktka w Instytucie Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach na Uniwersytecie Marie Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Absolwentka i wykładowczyni Black Europe Summer School w Amsterdamie. Założycielka Centrum Intersekcjonalnej Sprawiedliwości w Polsce, współzałożycielka Alliance for Black Justice in Poland. Członkini Stowarzyszenia Polaków Pochodzenia Afrykańskiego i Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej.

To miejsce jest dla Ciebie

WDECH WYDECH

MELISA. ZIELE. MAJ

WDECH WYDECH

DZIURAWIEC. KWIAT. CZERWIEC

WDECH WYDECH

TATARAK. KŁĄCZE. LIPIEC

WDECH WYDECH

CHMIEL. WSZYSZKI. SIERPIEŃ

WDECH WYDECH

KOZŁEK. KŁĄCZE. WRZESIEŃ

WDECH WYDECH

ARCYPZIEGIEL. KORZEŃ. PAŹDZIERNIK

WDECH WYDECH

SPACER. LAS. CAŁY ROK



Sedativa

Tekst i wykonanie: Anna Zajdel, 2021

Kolorowy haft na szmatce barwionej nasionami dzikiej marchwi. W produkcji użyto wyłącznie materiałów z odzysku.

Od Autorki: Zrobiłam ten haft w warunkach, jakich życzę każdej rzemieślniczce i każdemu rzemieślnikowi wykonującym swoją pracę. Fundacja Regeneracja zamówiła u mnie autor-ski projekt i wzięła go z całym dobrodziejstwem inwentarza. Zrobiłam go w pełnym spokoju i z taką intencją. Wydaje mi się to szalenie istotne w drodze do zwolnienia tempa i zauważa-nia pozornie nieważnych chwil, które tworzą naszą stabilność dobrostanu, spontaniczną i elastyczną, a jednocześnie trwałą. Wspaniała współpraca, dziękuję z serca.

Anna Zajdel – 1980, artystka aktywistka, hafciarka z pasji, animatorka kultury z zawodu, zielarka z wyboru.

Facebook:

<https://fb.com/atakamakata>

Instagram:

<https://instagram.com/atakamakata>

To miejsce jest dla Ciebie

Sobie podziękuj

Wiktoria Siedlecka-Doros

Miałam taką opowieść, którą sobie uplotłam dorastając i przez dwadzieścia parę lat opowiadałam jak zdartą płytę. Mało tam już było namysłu, taka katarynka, uwewnętrznione *story*, które na pewno osadzało mnie w świecie, w przynależności do rodziców, w obrazie, w którym moje życie było dla kogoś bardzo ważne.

Opowieść brzmiała tak: jestem jedynaczką. Jestem wyczekany, pierwszym dzieckiem z trzeciej ciąży. Jestem wcześniakiem z ekstremalnie niską wagą urodzeniową. Zawiązany nerw wzrokowy – zatem ślepe lewe oko – nigdy nie miało poczucia światła. W lewej nodze porażony nerw strzałkowy, zrotowana noga, stopa końsko-szpotawa. No jakby to łagodnie

skwitować: bieda. I tu następował, oddawany przeze mnie przez lata, hołd dla rodziców, którzy po wielu tygodniach w inkubatorze wplekli moje ocalone życie w szereg zabiegów medycznych i rehabilitacyjnych, walcząc przez lata o moje zdrowie i sprawność. W tym miejscu opowieści pojawia się wątek taksówek wynajmowanych w stanie wojennym, by przywozić mnie z Kujaw do Warszawy na planowe wizyty w Centrum Zdrowia Dziecka. Wybrzmiewają w niej dylematy, czy godzić się dla mnie na szklaną protezę oka produkowaną w Związku Radzieckim, ale bez gwarancji, że gdy za kilka lat będzie ją trzeba wymienić na większą, taka będzie w ogóle dostępna. Rodzice podejmowali dobre decyzje, przez pierwsze dziesięć lat życia bardzo mnie wspierali, pomagali, zainwestowali: czas, siły, środki. Kochali.

No i ja całe życie tę opowieść opowiadam,

odtwarzam, szczególnie w sytuacjach medycznych, w większym lub mniejszym skrócie. Przywołuję te fakty, wymieniam też później przebyte operacje i postawione diagnozy. I tak było też niedawno, już po mojej czterdziestce, u neurolożki. Ona posłuchała tego, jak ja o tej mamie i tacie, co tak kochali. Coś zanotowała, a ja o nich, że tak dbali, tak rehabilitowali. W końcu przerwała pisanie, spojrzała na mnie i powiedziała: „To Pani zdecydowała, że będzie żyć, chodzić i widzieć. Proszę podziękować sobie.” I przeszła do badania. Ale ja już byłam gdzie indziej: Yyy... Serio?! Serio? To była moja decyzja? To moja siła?

Nie mam już w sobie tych neuronów, które mogły odpowiadać za decyzję tej małej dziewczynki. Czy ona w ogóle zrobiła to głową? Nie sędzę. Mam cały czas to samo ciało. Biję we mnie to samo serce. Moja dusza tam była... Zalała mnie wtedy, w tym gabine-

cie, po raz pierwszy, wdzięczność dla siebie samej, dla siebie malutkiej.

Przypomniało mi się, jak stałam pod Sejmem w 2018 roku i krzyczałam, by podniesiono zasiłek pielęgnacyjny, bo wynosił on wtedy 153 zł i w okolicach tej półtorej stowy trzymał się od lat 90-tych. I uwierzcie, że myślałam wtedy o mojej mamie, której te pieniądze miały pomóc w dbaniu o mnie i ani przez moment nie pomyślałam o zaniedbaniach tego państwa wobec mnie samej. To był „Protest RON” – protest **rodziców** osób niepełnosprawnych. Tak się nazywał, tak o nim mówiono, tak o nim pisano: “Rozpoczął się kolejny protest **rodziców** dzieci niepełnosprawnych w Sejmie. W środę (18.04.2018 r.) zdesperowani **rodzice** weszli do Parlamentu i rozpoczęli okupację. Walczą o prawo do godnego życia swoich bliskich”^{*}.

^{*}) <http://pressmania.pl/rozpoczal-sie-kolejny-protest-rodzicow-dzieci-niepelnosprawnych-w-sejmie/>, podkreślenia redakcji

Mimo okupowania Sejmu także przez osoby z niepełnosprawnościami (byli tam między innymi Adrian Glinka i Jakub Hartwich), liderkami protestu były matki. W ubiegłym roku protesty wróciły z nową siłą i pod nową nazwą: „Protest 2119”: dwa tysiące sto dziewiętnaście złotych to kwota, jaką do grudnia 2022 r. opiekun/ka osoby z niepełnosprawnością otrzymywał/a jako świadczenie pielęgnacyjne pod warunkiem, że nie podejmował/a jakiegokolwiek pracy zarobkowej.

Nie trzeba mi tłumaczyć, że w obu wypadkach wysokość zasiłku i świadczenia były żenujące. Ani że podniesiono je tylko nieznacznie, ani że wysokość wszystkich tych wypłat wprost wpływa na jakość życia osób z niepełnosprawnością. To dla mnie jasne. Nie krytykuję tego. Zaczęłam od tej osobistej historii, bo w niej właśnie zobaczyłam ten schemat. Mnie samej było bliżej do moich opiekunów niż do mnie

samej. Wszystkim nam łatwiej zobaczyć poświęcenie i trud życia normatywnej większości, która musi zrezygnować z „normalnej” pracy i udziału w życiu społecznym, która „musi się poświęcić” opiece nad niepełnosprawnym dzieckiem, najpierw małym, potem dorosłym. Jestem z nimi. Jestem już też dziś – jako matka – po obu stronach. Nie umniejszam.

Chcę tylko zauważyć, że dotychczasowe zrywy protestacyjne wciąż nie doprowadziły do kluczowej rozmowy o równości wszystkich istnień ludzkich. Mimo obietnic polityków, nie został przez nich tego lata podjęty temat asystencji osobistej, która w ogóle w Polsce nie funkcjonuje. Brak debaty publicznej o samodzielności i samostanowieniu osób z niepełnosprawnością intelektualną, o równym dostępie do edukacji dla Głuchych i niewidomych, o równym dostępie do usług medycznych osób o różnych ciałach, o prawie do intymności

i seksualności osób zależnych. Wszystko to czeka na mocny głos samych zainteresowanych.

I ja ten głos słyszę, przede wszystkim w pracy, w Centrum Sztuki Włączającej/Teatrze 21. Cenię działania naszego zespołu na rzecz inkluzywnej sztuki, coraz mocniejsze indywidualne głosy osób aktorskich: Aleksandry Skotarek i Mai Kowalczyk, współpracującego z CSzW Daniela Kotowskiego, Katarzyna Bierzanowska, Izabela Sopalska-Rybak czy Wojtek Sawicki od kilku lat robią niesamowitą robotę w mediach społecznościowych, podejmują realne działania społeczne, które po kawałku czynią ten kraj przyjaźniejszym miejscem. Wierzę, że wszyscy jesteśmy częścią zmiany.

Ale też już wiem, że ja zmianę mogę współtworzyć przez kilka godzin dziennie. Nie po pracy, a swoją pracą. Wybieranie zadań zawodowych tak, aby zgadzały się z moim DNA, abym miała poczucie sensu, jest jednym

z najgłębszych przejawów mojej troski o siebie. Już nie rozciągam doby w nieskończoność i śpię, kiedy chce mi się spać. Ach! I nie, nie przemilczę tej brawury, którą było zostawienie całej pensji w gabinecie ortopedycznym, gdzie przez dwie godziny analizowano mój chód i wyprofilowano wkładki niwelujące znaczną różnicę w długości nóg. Na razie mnie stać. Na wkładki. I na wybitnego okulistę, którego nie zmieniłam od 20 lat, bo jak na studiach przestałam otwierać prawe, widzące oko, tylko on umiał mi pomóc. Odkąd skończyłam edukację, „podziękowałam” Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych za wszelką pomoc, niemniej uczciwie płacę te horrendalne składki i pytam siebie, jak długo jeszcze dam radę. Jestem na to państwo wkurwiona. A wściekłam się w 1993 roku, kiedy mnie wyrzucili z Polskiego Związku Niewidomych...

No dobra, to wróć jeszcze na moment do tej dziewczyny, którą byłam. Z rehabilitacji najbardziej kochałam basen, a najmniej unoszenie woreczków palcami stóp. I uwielbiałam spotkania gwiazdkowe w Polskim Związku Niewidomych. Na podwórku byłam najśłabsza, najwolniejsza, nieporadna. Choć nigdy mi nie wszczepili tej protezy ze Związku Radzieckiego, to wołano czasem za mną „Szklane Oko”. Bielmo w lewym oku się rozrastało, różnica w wielkości gałek ocznych robiła się coraz większa, a wiadomo, że nikt nie jest tak spostrzegawczy, jak dzieciaki. No ale w PZN-ie było inaczej: dzieci tego nie widziały, a ja chciałam, by mi zawiązywano oczy, bym nie widziała, tak jak one. Byłam u siebie. Było tam tyle serdeczności i łagodności. Rosłam. Pojechałam z nimi na pierwsze i drugie kolonie, do Owińsk. Wspaniale przyjaźnie, z wieloma ludźmi mam kontakt do dzisiaj. Byliśmy na swoich ślubach i rozwo-

dach, witaliśmy kolejne dzieci. Ale to później.

Bo wcześniej był 1993 rok i wiadomość, że zabierają mi legitymację PZN. Granatową, ze srebrnymi literkami. Bo widzę za dobrze. Bo jestem za zdrowa. Mam wtedy 12 lat, leżę na łóżku zwinięta w kłębek, jestem zrozpaczona i wściekła. Jeszcze wtedy trudno mi było sobie wyobrazić, że za chwilę będę mogła samodzielnie podróżować, że Kraków, Poznań i Warszawa nie są na końcu świata oraz że papierowe listy wspaniale transportują nastoletnie transgresje między miastami. Jestem wściekła, bo zabrano mi przynależność. Wtedy oczywiście tak tego nie nazwałam, ale czułam, że odebrano mi coś bardzo mojego, że zamknięto mi dostęp do świata, w którym byłam w pełni akceptowana.

Poczułam wtedy taką złość, na której lecę do dziś. Za zdrowa na przywileje?! Na blok czekoladopodobny pod choinkę i kolonie raz w roku? A wsadźcie sobie w dupę te przywileje,

stopnie niepełnosprawności, pomocowe instytucje i głodowe świadczenia. Od tamtej pory zasuwam. Matura na piątki. Jeden dyplom na piątkę. Potem drugi. Lata intensywnej pracy zawodowej w obszarze sztuki, edukacji i terapii. Pełne składki. Prywatne leczenie. I to pytanie: ile jeszcze dam radę?

Jak się zatrzymam, jak oślepnę, jak stanę na tej zusowskiej komisji, jak odnotuję przelew – to będzie sprawdzian, na rzecz jakiego świata tak sumiennie zasuwalam.

A teraz sobie podziękuj. Ty też.

Wiktoria Siedlecka-Dorosz – teatroložka i arteterapeutka. Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie i Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Odbyla arteterapeutyczny staż kliniczny w Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. J. Mazurkiewicza w Pruszkowie. Od piętnastu lat działa na polu sztuki, terapii i edukacji. Pracowała w dziale Pedagogiki Teatru Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie, była dyrektorką szkoły „Korczak. Szkoła Montessori”, a obecnie związana jest z Teatrem 21. Prowadzi zajęcia ze studentami arteterapii w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Uczestniczka Szkoły Trenerów i Trenerów Antywypalenionych i Dobrostanu STADO Fundacji Regeneracja.



zdjęcia z prywatnego archiwum Wiktorii Siedleckiej-Dorosz



zdjęcia z prywatnego archiwum Wiktorii Siedleckiej-Dorosz

To miejsce jest dla Ciebie

ostatnio na terapii wielkim odkryciem
było to, że mogę oczekiwać od
kochających mnie osób, że zaakceptują
mnie całą, również z moją
słabą stroną

*Jeśli mnie kocham!
to musisz zaakceptować
również moją
miłą, wrażliwą,
słabą i płaczącą
część!*

...a później uświadomiłam sobie,
że to dotyczy również mnie
samej, że to poważne zadanie dla
mnie...

Regeneracja

Projekt "Oddychaj, Regeneracja aktywistek i aktywistów z miłośzczi"
realizowany przez Fundację Regeneracja
finansowanego z Funduszy EOG

Iceland
Liechtenstein
Norway
Active
Citizens Fund



Serca

asia bordowa, 2021

Od Autorki: Ostatnich parę miesięcy to dla mnie wprowadzenie w praktykę tego, o czym czytałam, myślałam, dzieliłam się na warsztatach. Przyjrzenie się własnej traumie, zrobienie dla niej miejsca, zajęcie się swoim uleczeniem. Ale nie w izolacji, wręcz przeciwnie - przy wsparciu wspólnot i kolektywów, których częścią pozostałam, będąc jednocześnie radośnie i niepewnie bezproduktywna. Duży eksperyment dotyczący balansowania/przenikania się między troską o siebie a troską o innych trwa, a granice i czułość okazują się być jego ważnymi bohaterkami. Te ilustracje to kilka pamiętnikowych zapisków z lektur, odkryć, utuleń z tego czasu.

asia bordowa – ilustratorka i pedagożka, zajmuje się dostępem do bezpiecznej aborcji. uwielbia prowadzić warsztaty oraz rozmowy o wypaleniu aktywistycznym, odpoczywaniu i radykalnych wspólnotach troski, które są dla niej praktyczną kontrą wobec kapitalizmu.

Instagram:

<https://instagram.com/chaosxgrrlz>

To miejsce jest dla Ciebie

Historia pewnej ucieczki: Opowieść o wypaleniu zawodowym*

Wiktor Dynarski

Ten tekst na początku miał być częścią publikacji na temat aktywizmu i różnorodnych strategii przeciwdziałania wypaleniu [tj. niniejszego Nie-regularnika Fundacji RegenerAkcja – przyp. red.]. Jednak bardzo szybko stał się dla mnie swego rodzaju terapeutycznym narzędziem do rozliczenia się z wielu emocji, które towarzyszyły mi podczas pracy aktywistycznej. Mam nadzieję, że może być on nie tylko wglądem w moją własną pracę na rzecz osób trans

*) Tekst zamówiony do niniejszego nieregularnika ukazał się także na blogu Wiktora Dynarskiego w dn. 13.02.2022 pod adresem: <https://dynar.ski/2022/02/13/historia-pewnej-ucieczki-opowiesc-o-wypaleniu-zawodowym/> (przyp. red).

w Polsce w latach 2008-2017, lecz także wskazówką dla osób dopiero rozpoczynających drogę działalności społecznej. To trudna i wielokrotnie niezmiernie niewidzialna praca. Trzymajcie się.

Zaczyna się – jak wiele rzeczy w moim życiu – ambitnie, choć bez planu. W aktywizm wrzuca mnie chęć poznania innych podobnych do mnie osób. W połowie pierwszej dekady XXI wieku w dostaję się z mojego rodzinnego miasta i ląduję w stolicy. Trafiam na studia, ale większość czasu spędzam albo w bibliotece, albo zamknięty sam w mieszkaniu. Mam szczęście i niesamowity przywilej, że rodzice chcą za to wszystko płacić. Próbuję szukać pracy, ale nie jestem w stanie wysłać nigdzie CV z moimi obecnymi danymi, a kiedy udaje mi się to raz czy dwa, nie otrzymuję żadnej odpowiedzi. Skupiam się na uczeniu i od czasu do czasu trudnię freelancerstwem na zlecenie małych firm, które chcą szybko i tanio zaistnieć w internecie.

Dysforia często nie daje mi spać. Uciekam albo w książki, albo w gry wideo, oczekując na pierwszą wizytę lekarską w celu rozpoczęcia tranzycji. Nie mam jeszcze w głowie żadnego aktywizmu – ledwo daję sobie radę ze swoimi problemami i martwię się, czy poradzę sobie w gabinecie lekarskim. Na forum dla osób trans czytam, że muszę dostosować się do schematu męskości, którego do końca nie rozumiem. Mam mówić, że jestem „transseksualny”, ale wcale nie czuję, że to określenie do mnie pasuje. Przystaję jeść. Czasem mija kilka dni, zanim zdam sobie sprawę, że nie miałem nic w ustach poza ewentualną kawą i wodą. Półtora roku później zacznę oficjalnie, czasem również w mediach, występować przeciwko wzmożonym wymaganiom diagnostycznym dla osób trans, jednocześnie starając się, aby ten temat nigdy nie pojawił się na żadnej z moich wizyt.

Spędzam dużo czasu w internecie z innymi

osobami trans. Czasem pojawiają się na grupie wsparcia. Mam jednego bliskiego kolegę w mieście, który wprowadza mnie w znane sobie książki i filmy o transpłciowości, szczególnie zaś trans męskości. Większość materiałów to albo narracje dumy, albo kompletnej tragedii, jaką rzekomo jest nasza „inność”. Na te pierwsze nie jestem jeszcze gotowy – w przychodni seksuologicznej jestem na wymuszonej terapii, spowiadam się z najbardziej szczegółowych aspektów mojego życia zarówno społecznego, jak i seksualnego. Trudno w takich warunkach myśleć o dumie, ale zaciskam zęby i podczas każdej sesji przypominam sobie, że ten proces kiedyś się skończy i że chociaż jest to pułapka, to kiedyś się z niej wydostanę. Jednocześnie nie mogę myśleć o swoim dopiero rozpoczynającym się dorosłym życiu jako automatycznej tragedii – nie widzę w byciu trans choroby. Czasem zastanawiam się, jakby to było urodzić się jako cis

chłopak, ale wiem, że wtedy byłbym zupełnie inną osobą. Te myśli nie zostają ze mną długo, choć moje nastawienie pozostaje pomiędzy tymi dwoma biegunami. Postanawiam zacząć o tym pisać. Niedługo potem moje pierwsze autobiograficzne opowiadanie trafia do zbiorowej publikacji. Nie podaję w niej swojego nazwiska. Nadal biję się z myślami, czy chcę kiedykolwiek występować publicznie i otwarcie jako osoba trans pod własnymi danymi. Przeraza mnie myśl, że ktoś z mojej przeszłości mógłby mnie rozpoznać i opublikować moje poprzednie imię i nazwisko, mój nekronim. Ponad dziesięć lat później lęki te nie mają większego znaczenia, a dystans pomiędzy tym co było, a tym co udało się stworzyć, wydaje się nieprzebrany. Nikt nie zniszczy mnie już wiedzą na temat mojej przeszłości.

Tymczasem nadal mało śpię i prawie nie jem. Chudnę, co lekarz i psycholożka odczytują

jako pozytywny sygnał, że jestem przygotowany na terapię hormonalną. Nie wiedzą, że głoduję i że robię to specjalnie, żeby zmniejszyć objętość swojego ciała. To, czego nie wiem ja, to jaką wyrządzam sobie krzywdę. Nie wiem tego pomimo poważnej hospitalizacji w wieku nastoletnim, związanej ze zbyt szybką utratą wagi. Dowiem się o tym (a może przypomnę sobie) niemal dekadę później, gdy wreszcie otworzę oczy na ciałopozytywne narracje i rozpocznę prawdziwą drogę samopoznania mojej relacji z własnym ciałem w terapii afirmującej zarówno moją tożsamość płciową, jak i grubość.

Hormony zaczynają działać. Zaczynam wyglądać inaczej i bardzo się sobie podobam. Lęki społeczne odrobinę maleją. Na tyle, że jestem w stanie wychodzić z domu częściej i spędzać czas ze znajomymi. Decyduję się dołączyć do queerowej grupy młodzieżowej. O organizacjach pozarządowych nie wiem jesz-

cze nic, nie rozumiem języka projektów, zadań, planowania, ale chcę się uczyć. Wydaje mi się to dobrą odskocznią od studiów humanistycznych, gdzie liczy się tylko to, co czytam i jak o tym czytaniu później piszę.

Mija kilka miesięcy wdrażania się w świat zorganizowanego i formalnego aktywizmu. Poznaję różne osoby zaangażowane w ten świat, którym zależy na tym, aby Polska zmieniała się na lepsze dla osób LGBT. W grupie młodzieżowej osoby trans są w mniejszości. Zaczynam dostrzegać, że, choć wspólne pod wieloma względami, rzeczywistości osób trans i osób homo- i biseksualnych (zwłaszcza tych cispłciowych) potrafią się niezwykle różnić. Akceptuję tę trudność, nie chcę stawiać tych tożsamości w opozycji do siebie. Nie mogę. Nie jestem tylko i wyłącznie trans, jestem też nieheteroseksualny. Zauważam, że nie dla wszystkich jest to oczywiste. Uczę się, jakie stereotypy i przekła-

mania na temat osób transpłciowych są wciąż żywe w tęczowej (i szerszej!) społeczności. Nie chcę, aby pozostawały one niezmienione. Piszę jeszcze więcej i wraz z dwoma innymi trans chłopakami startuję ze stroną internetową na temat płci i przekraczania jej granic. Projekt okazuje się nie trwać długo, ale pomaga nam samym eksplorować własne męskości. Powoli w nasze życia wchodzi media społecznościowe. Otwieram konta we wszystkich - na dane, których oficjalnie jeszcze nie posiadam. Ten mały gest jest dla mnie niesamowitym przełomem: staję się tym samym „prawdziwy” nie tylko dla siebie, lecz także dla reszty świata.

Coraz częściej zastanawiam się, czy aktywizm sformalizowany może stać się moim codziennym zajęciem. Próbuję włączać się w procesy tworzenia projektów w grupie młodzieżowej, ale mam za mało doświadczenia, żeby wiedzieć, co ten dla mnie nowy świat

oferuje. Pewnego dnia dzwoni koleżanka: „Zakładamy nową organizację, tylko dla osób trans. Chcesz coś z nami robić?”. Waham się. Obiecuję jej, że przemyślę tę propozycję. Brzmie spokojnie, ale targają mną różne, może nawet sprzeczne emocje. Mam wrażenie, że nie jestem na taką możliwość wcale gotowy. Mam dwadzieścia jeden lat i żadnego doświadczenia organizowania czegokolwiek. Jeszcze nie wiem, że jest to początek prawie dziesięcioletniej przygody, która przyniesie mi wiele wspaniałych doświadczeń, nauczy pracy z innymi ludźmi, pomoże mi zrozumieć działalność organizacji pozarządowych i zaprowadzi do tego, co robię dzisiaj, czyli pracy mającej na celu wspieranie aktywizmu od strony mechanizmów go finansujących. Nie wiem też jeszcze, że w ramach przyszłej pracy na własną rękę przekonam się, czym jest wypalenie i jak łatwo je ignorować, zwłaszcza gdy stara się sprostać oczekiwaniom innym.

Tym bardziej nie spodziewam się, że owo wypalenie będzie również jedną z przyczyn, dla której postanowię wyprowadzić się za ocean.

Tematyka wypalenia zawodowego i zapobieganiu nim krążyła wokół mnie podczas pracy w Fundacji Trans-Fuzja, w której działałem nieprzerwanie przez dziewięć lat, począwszy od 2008 roku. Gdy rozpocząłem swoją działalność na rzecz praw człowieka osób trans, byłem w trakcie procesu tranzycji i przerażony perspektywą konieczności pozwania swoich rodziców w sądzie cywilnym w celu zmiany oznaczenia płci. Mimo strachu, dzięki wsparciu wspaniałych osób przełamałem wątpliwości, jakie mną targaly i wskoczyłem na głęboką wodę. Bez przygotowania i – co bywa moim częstym doświadczeniem – ucząc się w trakcie od mądrzejszych ode mnie, szczególnie od tych osób, których historie bardzo mnie zainspirowały. Inspiracje te dawały mi energię, by dawać

z siebie wszystko, zwłaszcza zaś uczyć się nowych rzeczy, które wcześniej nie znajdowały się nawet na horyzoncie tego, co chciałem osiągnąć. Uczyłem się od osób zajmujących się edukacją, od różnorodnych organizacji, przez dostępne w internecie i w bibliotekach książki. Po raz pierwszy miałem wrażenie, że otworzyły się przede mną drzwi, które prowadzą do odpowiedzi na jedno z najważniejszych dla mnie pytań: jak przeżyć życie tak, aby być użytecznym dla innych dookoła.

Pojęcie użyteczności towarzyszyło mi przez długie lata i zawsze kierowało do stawiania kolejnych pytań: jak mogę pomóc?, czy da się coś z tym zrobić?, czy na pewno zrobiliśmy wszystko?, czy możemy załatwić to, czego dana osoba potrzebuje? I wreszcie pytanie, które w świecie zorganizowanego aktywizmu bywa jednym z najbardziej istotnych: jak za to wszystko zapłacimy? Ale wśród tych pytań zawsze brako-

wało jednego komponentu, który okazałby się pomocny szczególnie na początku tej aktywistycznej podróży: jak mogę zadbać o siebie? Zadbać z wielu perspektyw, np. określenia godzin pracy, co pozwoliłoby mi na znajdowanie czasu na rzeczy inne niż te związane z moją działalnością. Albo rozwijania relaksującego hobby czy zainteresowań poza tematyką mojego aktywizmu. Rozpoczęcia terapii wspierającej zwłaszcza w momentach przytłoczenia i wielu innych. Nie rozumiałem, że aby być w stanie pomagać, muszę również mieć swój własny system wsparcia, włącznie z osobistymi rytuałami. Odrobinę w miarę uporządkowanej struktury w moją codzienność po ponad pięciu latach wprowadził pies. Na szczęście.

Początki fundacji były trudne i ciężko było znajdować przestrzeń na tego rodzaju refleksje – dla części z nas organizacja była drugim etatem, realizowanym po godzinach spędzonych w bez-

dusznej korporacji. Dla innych dodatkowym projektem przy wielu innych współistniejących, a dla niektórych dodatkiem do życia studenckiego lub działaniem równoległym z krokami na drodze tranzycji. Relaksem były dla nas często spędzane w różnych warszawskich barach Trans Wieczorki, czyli regularne imprezy, na których bywały różne osoby ze społeczności. Gdy czasem myślę o tych początkach, zastanawiam się, jak by one wyglądały, gdybyśmy od razu, na poziomie organizacji, usankcjonowały wspólne, instytucjonalne zasady dotyczące wypoczynku i regeneracji. Być może część z nas, które i którzy kompletnie wycofali się z formalnego aktywizmu, dziś wciąż by w nim działała, a nawet jeśli nie, to być może udałoby się nam działać w nim odrobinę dłużej.

Błędy tych początkowych lat naprawialiśmy stopniowo. Zachęcaliśmy się nawzajem do stawiania granic, zwłaszcza w kontekście tego,

w jakich godzinach pracujemy i odpowiadamy sobie nawzajem na maile czy SMS-y. Namawialiśmy się na wolne weekendy, wprowadziliśmy sierpniowe wolne dla wszystkich osób zaangażowanych w działalność organizacji i wreszcie: zdobyliśmy pieniądze na siedzibę, aby w końcu wyprowadzić fundację z naszych domów i bagażników. Wraz ze stworzeniem odpowiedniej przestrzeni, w tym biura, granice okazały się łatwiejsze do stawiania i definiowania. Udało się zdefiniować godziny pracy dla każdej osoby, biorąc szczególnie pod uwagę indywidualne sytuacje życiowe, a także zakres obowiązków. Podobnie jak w wielu innych organizacjach, które zrodziły się z marginalizowanej społeczności, u nas także każda osoba zajmowała się wszystkim; życie nauczyło nas bycia zaradnymi niemal w każdej sytuacji. Trudno odczytać się mechanizmów, które trzymały nas tyle lat przy życiu. Trudno również nazwać je koniecznymi

do oduczenia. Warto jednak zastanowić się, skąd się wzięły i czy na pewno w danej sytuacji są absolutnie potrzebne.

Tworzenie bardziej zbalansowanego środowiska pracy i działalności okazywało się niekiedy trudne, szczególnie wtedy, gdy na dobre rozpoczęła się ofensywa przeciw osobom LGBTIQ. Od „ideologii gender”, poprzez „ideologię LGBT”, aż do dzisiejszego rozkwitu anty-transpłciowego aktywizmu w kręgach pseudofeministycznych – praca na rzecz osób transpłciowych zmieniła swój zakres i przeszła różnorodne metamorfozy, które niosły ze sobą również wyczerpanie. Z tygodnia na tydzień coraz więcej polityków i polityczek wypowiadało się o naszej, niewielkiej mimo wszystko, społeczności tak, jakbyśmy sekretnie władali światem. Wspominano o nas w telewizji państwowej, na wiecach politycznych, byliśmy „agentami wrogich sił”, zorganizowaną grupą mającą na celu zniszczyć polską

kulturę i doprowadzić do degeneracji społeczeństwa.

Ta demonizacja dawała mi się we znaki, wyczerpywała. Coraz częściej oglądałem się za siebie w drodze do pracy, na spacerach z psem towarzyszyli mi znajomi i przyjaciele, minimalizowałem wychodzenie z domu, a odetchnąć udawało mi się tylko i wyłącznie wtedy, gdy wyjeżdżałem za granicę. Pewnego dnia moja mama zobaczyła mnie na żywo w telewizji. Podpisanego z imienia i nazwiska. Nie pierwszy raz, kilka lat wcześniej nawet zawitała ze mną do jednego z programów śniadaniowych. „Wyjmij soczewki i załóż okulary na resztę dnia” – napisała mi w SMSie, – „tak będzie bezpieczniej”. Bezpieczeństwo nigdy wcześniej nie wydawało mi się aż takim problemem, tylko czasem wpakowywałem się z bardzo śliskie sytuacje, z których jednak zawsze udawało mi się wyczołgać. Ale podobnie jak w przypadku

innych przytłaczających doświadczeń, gdy poczucie wypalenia osiąga swoje apogeum, niewielka sprawa urasta do rangi nieprzekraczalnej przeszkody i przelewa czarę.

Zrozumiałem, że muszę uciec.

Opowieści o zawodowym wypaleniu możemy wieść w nieskończoność. Ile osób, tyle historii, czasem również więcej niż jedna. O zapobieganiu mówimy coraz częściej i oferujemy zarówno krótko-, jak i długoterminowe rozwiązania. Sytuacja jest nieporównywalnie lepsza niż dziesięć lat temu. Jednocześnie jednak aktywizm formalny, prowadzony w organizacjach pozarządowych, brnie w instytucjonalizację i zaczyna przypominać środowiska korporacyjne. Nie jest to wina organizacji pozarządowych; na istnienie tego ekosystemu ma wpływ wiele czynników, w tym instytucje finansujące aktywizm, którym zależy na „profesjonalizacji” aktywizmu. Na szczęście organizacje i grupy przeciwstawiają

się również temu trendowi, wprowadzając alternatywy dla hierarchii, kolektywne mechanizmy decyzyjne i metody rozpoznawania oznak wypalenia, gdy nie da się go uniknąć.

W moim przypadku wypalenie okazało się być związane nie tylko z działalnością, lecz także z Polską i jej podejściem do osób trans. Gdy wreszcie dotarło do mnie, że ustawa o uzgodnieniu płci (czyli projekt, do którego uchwalenia dążyliśmy niemal od początku powstania Fundacji Trans-Fuzja) okazała się dla ówczesnie rządzących tylko tematem zastępczym, nie zaś ratującym życie setek osób ważnym rozwiązaniem prawnym, moja dotychczas istniejąca jedynie w wyobraźni konieczność wyjazdu przerozdziała się w faktyczny plan. Poczucie wypalenia okazało się na tyle silne, że niemal natychmiast pchnęło mnie ono do poszukiwania sposobu na opuszczenie kraju, bez względu na pozostającą tam rodzinę, przyjaciół, znajomych i całą

budowany przez lata system różnorodnego wsparcia. Bez względu nawet na pracę aktywistyczną, która do tego momentu była dla mnie niemal wszystkim.

Dziś wracam do pewnych aspektów aktywistycznego zaangażowania, choć tym razem już jako osoba żyjąca zagranicą, której praca nie jest w stu procentach związana z tego rodzaju działalnością. Równowagę pomagają mi znajdować osoby w podobnej sytuacji. Nie skupiam się na budowaniu wieloletnich projektów, ale znajduję krótkoterminowe możliwości angażowania się: włączam się w organizację protestu albo dołączam do demonstracji organizowanej przez kogoś innego, wspieram osoby koleżeńskie z pracy w ramach przynależności do związku zawodowego, dołączam do różnorodnych grup dyskusyjnych, bądź wsparcia bezpośredniego. To ostatnie okazuje się szczególnie istotne w czasie pandemii. Czasem coś napiszę, jeśli

zmęczony codziennością pracy biurowej mózgi mi pozwoli. Spóźniam się z tekstami albo ich nie kończę, zwłaszcza gdy moja ambicja okazuje się przekraczać możliwości przerobowe. Niekiedy zamieszczam mini wykład na jednym z moich kont w mediach społecznościowych. A jeśli nie, to znajduję czas na książkę, szczególnie jedną z tych, których osoby autorskie wiedzą o pracy aktywistycznej więcej niż ja. Robię tyle, ile mogę. Nadal jednak prowadzi mnie chęć bycia użytecznym.

Moja opowieść trwa.

Dr Wiktor Dynarski (pl. on/jego, ang. they/them) – od sześciu lat mieszka w USA. Pracuje w prywatnej fundacji Open Society Foundations, gdzie do niedawna zajmował się finansowaniem organizacji działających na rzecz osób trans i interplciowych, a obecnie obejmuje stanowisko menadżera w dziale zamykającym zakończone relacje z grantobiorcami.

Przed wyjazdem do Stanów przez lata związany był z polską Fundacją na rzecz osób transplciowych TransFuzja, europejską siecią trans organizacji Transgender Europe i kilkoma innymi organizacjami w Polsce i na Słowacji.

W 2021 roku uzyskał tytuł doktora nauk społecznych w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, obecnie nadal współpracuje z Ośrodkiem Społecznych Badań Queer. Pracę doktorską poświęcił trans męskim doświadczeniom w Polsce i na Słowacji, do której badania dofinansował Narodowy Program Stypendialny Republiki Słowackiej.

To miejsce jest dla Ciebie



@samaradase / 

Nie zawsze tak będzie

Joanna Grzymała-Moszczyńska, 2021

Od Autorki: Malując ten obrazek bardzo chciałam pokazać siłę i magię, która pojawia się, gdy jesteśmy razem w różnych – też tych trudniejszych – momentach naszego życia. Ostatnio dużo otuchy dodaje mi obserwowanie rytmów przyrody, w tym zmieniających się faz księżyca, które pomagają mi uwierzyć, że „nie zawsze tak będzie”. Ucieleśniają to, że nawet jeśli w tej chwili czuję się wyczerpana, to nadejdzie czas regeneracji, a kiedy czuję się dobrze, przypominają o tym, jak może to być ulotny stan.

Joanna Grzymała-Moszczyńska – Jestem działaczką społeczną, która po wielu latach intensywnego i różnorodnego zaangażowania zmaga się z wyczerpaniem. W związku z tym szukam dla siebie nowych ścieżek regeneracji – przede wszystkim przez bycie z ludźmi, szczególnie w kontekście przywracanie połączenia z przyrodą, no i jak widać – malowanie obrazków. Na co dzień zajmuję się badaniem psychologicznych aspektów aktywizmu w Instytucie Psychologii UJ.

Instagram:

<https://instagram.com/samaradosc/>

To miejsce jest dla Ciebie

Grubancypacja jako aktywizm emancypacyjny*

Natalia Skoczylas

Listą głównianych rzeczy, z którymi muszę się zmagać ze względu na moje ciało, jest długa i nudna, i sama jestem nimi, szczerze mówiąc, znudzona.

Roxane Gay „Głód. Pamiętnik (mojego) ciała”,
tł. Anna Dzierzowska

Znowu myślę o tym żeby skasować konto na Instagramie. Identyfikuję tę myśl jako coś w rodzaju deklaracji stałego opuszczenia Polski, którą powtarza mnóstwo osób po kolejnych przegranych wyborach przez popierane ugrupowania. Wobec czego jest wyrazem niemocy i bezsilności. Lub niechęci do uczestniczenia

*) Tekst powstał w sierpniu 2021 roku, zaznaczamy to na prośbę jego autorki.

w czymś, co sprawia, że jest mi tak bardzo niewygodnie. Tak czy inaczej dość szybko przechodzę do procesu negocjowania ze sobą: może zostawię jednak konto, w końcu w wyróżnionych relacjach mam zapisy wyznań osób, które doświadczyły zawstydzania na grubość w gabinetach lekarskich. Tak, może zostawię, ale pokasuję wszystkie posty i zacznę od nowa. Tak, albo nie pokasuję, ale nie będę już wstawiać treści edukacyjnych, tylko jakieś swoje foty, w końcu i tak wrzucam tam coś bardzo rzadko. Może skupię się bardziej na działaniu w realu, może to, może tamto. Jestem bardzo zmęczona tymi myślami i sfrustrowana ich nieproduktywnością.

Na długo przed powstaniem Instagrama, w 1973 roku, działaczki kalifornijskiego *The Fat Underground** – Judy Freespirit i Aldebaran opublikowały manifest *Fat Liberation*

*) Po polsku: Grube Podziemie.

*Manifesto**. Manifest to 7 punktów zawierających oświadczenia i żądania. Jego treść brzmi następująco**:

1. Wierzymy, że grubi ludzie mają pełne prawo do szacunku i uznania.
2. Jesteśmy wściekłe z powodu złego traktowania przez zorientowanych komercyjnie i seksistowsko. Wyzyskiwali one nasze ciała jako obiekty kpin, tworząc w ten sposób niezwykle dochodowy rynek parający się

*) Nazwę ruchu Fat Liberation można tłumaczyć wiernie jako Wyzwolenie Grubych, jednak moja propozycja to Grubancypacja, która łączy grubość z emancypacją i nawiązuje do polskich Emancypantek. Tę ostatnią wersję „forsujemy” z Ulą Chowaniec, czyli Galantą Lalą w naszym podcaście *Vingardium Grubiosa*, w którym rozmawiamy o społeczno-politycznym kontekście życia w grubym ciele.

**) Tłumaczenie własne. Oryginalną, angielską wersję można znaleźć np. tutaj: *Burn It Down! Feminist Manifestos for the Revolution*, pod red. Breanne Fahs, Wydawnictwo Verso 2020, s. 344-345.

sprzedażą fałszywej obietnicy uniknięcia lub zwolnienia z tego ośmieszenia.

3. Widzimy naszą walkę jako sojuszniczą z walkami innych uciskanych grup przeciwko klasizmowi, rasizmowi, seksizmowi, ageizmowi, eksploatacji finansowej, imperializmowi i tym podobnym.
4. Żądamy równych praw dla grubych ludzi we wszystkich aspektach życia, jak zostało przyrzeczone w Konstytucji Stanów Zjednoczonych. Żądamy równego dostępu do dóbr i usług dostępnych publicznie oraz zaprzestania dyskryminacji wobec nas w obszarze zatrudnienia, edukacji, obiektów użyteczności publicznej i ochrony zdrowia.
5. Wyszczególniamy jako naszych wyjątkowych wrogów tak zwane przemysły „redukujące” [wagę – przyp. red.]. Należą do nich kluby dietetyczne, salony redukcji

wagi, grube farmy*, dietetycy i dietetyczki wśród kadry lekarskiej, książki dietetyczne, żywność dietetyczna i suplementy diety, zabiegi chirurgiczne, środki obniżające apetyt, leki i gadżety, takie jak okłady i „maszyny redukujące”. Żądamy, by wzięły odpowiedzialność za swoje fałszywe stanowiska i przyznały, że ich produkty są szkodliwe dla zdrowia powszechnego oraz upubliczniły wyniki długoterminowych badań potwierdzających jakkolwiek skuteczność ich produktów. Domagamy się tego, wiedząc, że ponad 99% wszystkich programów odchudzających, gdyby spojrzeć na ich efekty z perspektywy 5 lat od zastosowania, całkowicie zawodzi, a także znając ekstremalną, udowodnioną szkodli-

wość częstych i dużych wahań masy ciała.

6. Odrzucamy mistyfikacyjną "naukę", która fałszywie twierdzi, że jesteśmy osobami niezdolnymi czy niepasującymi. Te twierdzenia spowodowały i podtrzymały (zgodnie z interesami finansowymi firm ubezpieczeniowych) dyskryminację przeciwko nam ze strony przemysłu modowego i odzieżowego, przemysłu na rzecz utraty wagi, zakładów spożywczych i farmaceutycznych, instytucji medycznych i psychiatrycznych.
7. Odmawiamy podporządkowania się interesom naszych wrogów. Zamierzamy odzyskać pełną władzę nad naszymi ciałami i życiem. Oddajemy się wspólnemu dążeniu do tych celów.

*) Z ang. *fat farms*, których przykładem są na przykład obozy odchudzające.

GRUBI_E ŚWIATA, ŁĄCZCIE SIĘ! NIE MACIE NIC DO STRACENIA...

A więc nie mamy nic do stracenia. Nie mam nic do stracenia.

Mam 31 lat i większość mojego życia byłam i jestem gruba. Moje pierwsze wspomnienia związane z własną grubością dotyczą chyba drugiej klasy szkoły podstawowej i zakupu sukienki komunijnej. Pamiętam, że wtedy miałam myśli, że w coś się nie zmieszczę i że jakieś konkretne fasony (te ładne) nie są dla mnie. Miałam 8, 9 lat. Gdy myślę o małej dziewczynce speszzonej takimi głupotami, ogarnia mnie smutek i złość. Gdy miałam 14 lat bardzo mocno się zawzięłam i dużo schudłam. Codziennie wieczorem ćwiczyłam w domu. Robiąc brzuszki dodawałam mojemu wysiłkowi intencję chłopaków, którzy mi się podobali w tamtym czasie, bo w końcu miałam stracić wagę po to, żeby się podobać. Każde 20 brzuszków nosiło inne imię, ewidentnie nie byłam specjalnie wybredna. A może to w sumie

ja traktowałam ich w swoich myślach instrumentalnie, jako dodatek motywacyjny do wieczornego treningu, bo takie wsparcie ducha podpowiadał mi patriarchat i heteronormatywne środowisko, w którym wzrastałam. W okresie 14-19 lat przeżywałam okresy względnej szczupłości ze skokami wagi o 15-20 kg na przestrzeni roku. Gdy byłam szczupła, zainteresowanie moją osobą wzrastało, doświadczałam też często molestowania seksualnego w przestrzeni publicznej. Okres studiów pamiętam, jakby był za mgłą. Od tamtej pory nie miałam już siły walczyć ze swoim ciałem i ze swoją głową, zaczęłam przybierać na wadze i w zasadzie każda próba diety i treningu sprawiała, że otaczałam się kolejnymi warstwami mojego ciała.

W wieku 23 lat weszłam w warszawskie środowisko feministyczne i zaczęłam rozwijać się w kierunku przeciwdziałania przemocy. Już wcześniej ten temat mnie interesował

i określałam siebie jako feministkę. Studiowałam prawo i marzyłam, że uda mi się dokonać wielkiej zmiany na lepsze. Zarówno w moim życiu, jak i na świecie. Poznałam wtedy Jolę, która grała w spektaklu „Grubasy”^{*} w reżyserii Agnieszki Błońskiej w Instytucie Kulturalnym^{**}. Jola zapraszała do obejrzenia spektaklu, nie byłam w stanie się jednak do tego przekonać (obejrzałam w zeszłym roku po udostępnieniu sztuki w serwisie Youtube). Uważałam, że to super inspirujące, wspaniałe i ciekawe (i nadal tak uważam), ale jednocześnie jakoś nie mogłam się zmusić. Rozpoznawałam aspekty dyskryminacyjne w moim doświadczeniu grubości, ale w ogóle nie miałam ochoty się z tym identyfikować. Nie chciałam się konfrontować z tym, że ktoś coś robi o grubych ludziach. Moje życie

^{*}) Można obejrzeć tutaj:
www.youtube.com/watch?v=act9OBWQZLg
^{**}) im. Zbigniewa Raszewskiego

czekało przecież na rozpoczęcie się, „kiedy schudnę”, więc nie było sensu angażować emocji w takie tematy. W odniesieniu do siebie postrzegałam je jako trudne, zawstydzające i bezwzględnie negatywne. Domyślałam się, że nie tylko ja. Wyniki badań europejskiego wydziału Światowej Organizacji Zdrowia^{*} pokazują, że aż 52% polskich dziewcząt i 31% polskich chłopców^{**} nienawidzi swojego ciała i uważa je za grube (niezależnie od tego czy jest, czy nie). Pasuje to Polskę na ostatnim miejscu w Europie. Niewiele badań na temat postrzegania samej grubości robi się w Polsce, jeśli w ogóle jakiegokolwiek. Te, które znam^{***}, dotyczą

^{*}) Raport Spotlight on adolescent health and well-being 2017/2018 w języku angielskim dostępny jest tutaj:
apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf

^{**}) Niestety ujęcie binarne.

^{***}) Np. postawy pielęgniarek wobec otyłych pacjentów – badania pilotażowe, B. Sińska, A. Kucharska, M. Zegan, E. Michota-Katulaska, D. Ziemińska, Zakład Żywienia

oty*ości lub nad*agi*, czyli pojęć, które znamy z medycyny. Tylko, że grube ciało to nie tylko, jak każde ciało, miejsce różnych biologicznych procesów, które czasami objawiają się chorobami czy zaburzeniami, ale także obiekt dyskryminacji systemowej i powszechnej niena-

Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny, 2014.

*) Używam znaku * w tych słowach jako wyraz sprzeciwu wobec niewystarczającej diagnostyki, śladowego wsparcia lekarskiego i medycznego oraz medykalizacji ciał takich jak moje. W 2020 wzięłam udział jako panelistka w konferencji z zakresu *Fat Studies*, która odbyła się po raz trzeci w Auckland w Nowej Zelandii (w 2020 roku z powodu pandemii koronowirusa została przeniesiona do sfery onlajnu). *Fat Studies* to stosunkowa nowa dziedzina nauki, która zauważa, bada i krytykuje kulturowe, społeczne i polityczne ograniczenia narzucone grubości i grubym ciałom. W wezwaniu informującym o możliwości zgłoszenia na konferencję największe wrażenie zrobił na mnie zapis: „Zachęcamy zgłaszających do ponownego przemyślenia w przypadku użycia w swoich prezentacjach takich słów jak „otyłość” i „nadwaga”, chyba że są one używane ironicznie, w cudzysłowie lub towarzyszą im analizy polityczne”. Wow. Zinternalizowana fatfobia nie pozwalała mi wcześniej na perspektywę możliwości mówienia o moim ciele w sposób odmedykalizowany.

wiści*. Grube ciało staje się częścią tożsamości.

Tu można postawić pytania: czy grubość to faktycznie tożsamość, skoro można schudnąć? Czy jest sens traktować działactwo na rzecz równego traktowania grubych osób jako aktywizm emancypacyjny? Co w ogóle konstytuuje tożsamość?

Grubość nie jest uznawana oficjalnie za przesłankę dyskryminacji. Na próżno szukać jej w prawie, w politykach miejskich dotyczących wspierania różnorodności, w ofertach grantowych na projekty dotyczące praw człowieka. Nie ma tematu. A jednak, jak pisały Freespirit i Aldebaran: żądam równego dostępu do dóbr i usług dostępnych publicznie oraz zaprzestania dyskryminacji wobec mnie w obszarze zatrudnienia, edukacji, obiektów

*) Grube ciało to chyba najbardziej powszechny żart podczas lockdownu. Te rosnące podbródki. Nie udusiliście_łyście się jeszcze ze śmiechu?

użyteczności publicznej i ochrony zdrowia. Działaczki nie wspomniały o przemocy, chociaż rozumiem, że przemoc może być skutkiem dyskryminacji. Jednak chciałabym wyszczególnić: przemoc rówieśniczą („wszyscy na grubego!”), przemoc na zajęciach wychowania fizycznego („co tak dyszysz? Za karę powinnaś jeszcze jedno okrążenie biec”), przemoc w bliskich relacjach („nikt poza mną by cię nie zechciał!”), przemoc w przestrzeni publicznej („gruba kurwa”). Właściwie wszędzie, gdzie się idzie, jest się tym epidemicznym ciałem. Gorszym niż Covid. I sądząc po reakcjach, chyba jeszcze bardziej zaraźliwym.

Stoję na stanowisku, że grubość chcąc nie chcąc staje się częścią tożsamości społecznej człowieka. Tak wiele aspektów towarzyskich, zawodowych, zdrowotnych trzeba do niej dostosować. Tak wiele często trzeba znieść. To kształtuje nasze obcowanie z rzeczywistością.

Ewentualna utrata wagi oczywiście modyfikuje nasze doświadczenie, ale jednak naprawdę rzadko jest ona tak spektakularna, jak przedstawia to uśmiechnięta trenerka z batonika bez cukru. Manifest nie kłamał, masa wraca. Jej utrata często też okupiona jest dodatkowymi kłopotami z zakresu zdrowia fizycznego i psychicznego. No ale w porządku, niech będzie, u niektórych ta zmiana się utrzyma. Chciałabym kiedyś porozmawiać z tymi osobami, jak się utożsamiają społecznie. Czy i jaka zmiana zaszła? Za granicą debata naukowa w tym obszarze już istnieje. Karen Jaffe w swojej pracy doktorskiej poświęconej formowaniu się grubych tożsamości* pisze: „Konceptualizuję grubą tożsamość jako wyuczoną, starającą się i wszechogarniającą. Wyuczona poprzez ekspozycję na komunikaty dotyczące wagi,

*) Karen Jaffe, *Forming fat identities*. Pracę przeczytasz tutaj: <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/24403/>.

starająca się z powodu fizycznych i społecznych wyzwań związanych z nadwagą, a wszechogarniająca, ponieważ przenika wszystkie doświadczenia”. Badaczka twierdzi jednak, że nie znalazła dowodów na to, że doświadczenie dyskryminacji tworzy grubą tożsamość, ale potwierdza, że ją wzmacnia.

Tożsamość i związany z nią aktywizm emancypacyjny to delikatne tematy. Bardzo osobiste i intymne. Roxane Gay zaimponowała mi szczerością w „Głodzie”^{*}. A także jakimś rodzajem integralności, choć w książce powtarza, że jest „w rozsypce”. Podobnie Dorota Kotas, która rozpoczęła swoją książkę „Cukry” od zdania: „Chciałabym napisać samą prawdę”^{**}. Już na wstępie poczułam ogromną wdzięczność

^{*}) Roxane Gay, *Głód. Pamiętnik (mojego) ciała*, tł. Anna Dzierzgowska, Wydawnictwo Cyranka 2021.

^{**}) Dorota Kotas, *Cukry*, Wydawnictwo Cyranka 2021, s. 5. „Cukry” nie traktują o grubości, ale o życiu jako osoba nie-neurotypowa.

do autorki, dlatego, że ja mam poczucie, że ciągle udaję, starając się pokazywać problem społeczny poprzez fragmenty swojego doświadczenia, uważnie je dobierając, analizując, pilnując swoich stanowisk. Kiedy pracujesz tożsamością, może być tak, że ciągle przerabiasz w głowie relacje ze swoimi bliskimi, potencjalnymi odbiorcami i odbiorczyniami. Są rzeczy, które mogłyby być odważne i szczere (i przyznajmy to: zwiększające zasięgi), ale wyobrażasz sobie, że gdyby zostały ujawnione, twojej mamie złamałoby to serce. Złamałoby też tobie. Chociaż ta treść to przecież byłby taki świetny temat na artykuł albo nawet na książkę. A ty tak dobrze posługujesz się słowami. Moja terapeutka zwróciła mi kiedyś uwagę, że mam taki problem, że nawet gdy rozważam rozmowę z bliskimi o potencjalnie trudnych, tabuizowanych rzeczach, w których występuje jakaś moja krzywda, to w pierwszej kolejności martwię się

o nich, jak to zniosą, taką konfrontację. Powiedziała: „Pani Natalio, mam wrażenie, że pani do mnie przychodzi załatwiać sprawy swoich bliskich, podczas gdy ja bym chciała, by najważniejsza tu była Natalia”. Martwię się, że na tej samej zasadzie mam ochotę opuścić grubo-pozytywny aktywizm. Że z jakiegoś powodu nie widzę go wystarczająco wartościowym, by walczyć na różnych frontach, w tym także tym, który najbardziej mnie interesuje, czyli froncie radykalnego podejścia do prawa i tworzenia polityk. Do tworzenia bezpiecznych sieci. Do praktycznych działań, które inne osoby będą mogły replikować w razie potrzeby. Jednocześnie jestem dumna i szczęśliwa, że razem z Ulą Chowaniec tworzymy Vingardium Grubiosa*. Więc może jednak podejście systemowe,

*) Podcast do odsłuchania tutaj:
<https://www.vingardiumgrubiosa.pl>

z jednoczesnym wyciszeniem ilustrowania tego tematu własnym mięsem?

Tylko, że łatwiej jest zyskać widoczność, rozpoznawalność, pracując tożsamością. Szybciej. Niekoniecznie nawet pracując swoją własną – co chyba najbardziej mnie w tym wszystkim wkurza. To dla mnie emocjonalnie okropnie trudne, kiedy ktoś inny zbiera *creditsy*, uznanie za nie swoją własną tożsamość. Wydawałoby się, że media społecznościowe są demokratyczne: w końcu wystarczy tylko telefon i internet i ty też pokazujesz, co chcesz, prawda? Jednak tak nie jest. Mam poczucie, że nasze kapitalistyczne ciągotki wybrzmiewają jeszcze mocniej. Natura mediów społecznościowych jest taka, że w konkursie na ciało-pozytywność nie da się wygrać z uśmiechniętą laską, która ma tyle czasu i bezczelności, by produkować grafiki, na których udaje, że jest gruba. Ale nie chcę już mówić źle o innych działaczkach. Naprawdę nie

chce mi się wyjaśniać różnicę między popciałopozy-tywnością a grubancypacją, choć mam jasne stanowisko w tej sprawie. Nie chcę unosić się w etycznej wyższości, bo czuję, że pogłębiając dystans między sobą a ludźmi wokół. Choć rozliczanie innych przynosi chwilową ulgę.

Ciężko mi było zabrać się do tego tekstu, dlatego, że założyłam, że potrzebuję wyjść z konkretnymi propozycjami działań (pomysłów mam wiele, odwagi dość) i przede wszystkim rozwiązań w kontekście troski o siebie, przeciwdziałania swojemu wypaleniu czy bardziej afirmacyjnie: zadbania o swój dobrostan. A ja ich nie mam dla Was, bo nie mam ich nawet dla siebie – poza niezmienną złotą radą, by być dla siebie cierpliwymi. Jestem w terapii, staram otaczać się osobami, które dają mi wzmacniające komunikaty i ograniczać te, które sprawiają mi nieuzasadnioną w moim odczuciu

przykrość. Wyłączam media społecznościowe, gdy dzieje się coś, co sprawia, że myślę, że zaraz oszaleję. Oglądam dużo seriali, gram w gry komputerowe, prokrastynuję, odcinam się, nic wyrafinowanego. Codziennosc. Myślę, że robiąc aktywizm mam na myśli głównie właśnie to, jak wygląda, jak może i jak powinna wyglądać codzienność, zwykłość.

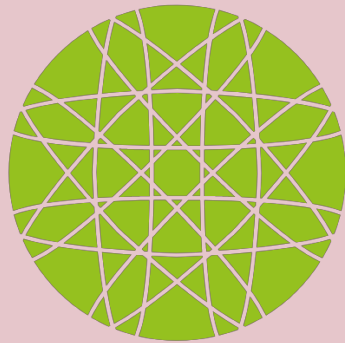
Zakończę cytatem ze wspomnianej wcześniej Aldebaran*, która o codzienności i radykalności pisała tak: „Radykalny oznacza »korzenie«. Radykalne ruchy emancypacyjne rzadko próbują zmienić dyskryminujące prawo. Domagają się raczej zmiany na poziomie podstawowych wartości społecznych, które widzą jako korzenie wszystkich praw ludzkich.

*) Jako Sara Golda Bracha Fishman, w tekście „Life In The Fat Underground”, dostępnym tutaj: www.radiancemagazine.com/issues/1998/winter_98/fat_underground.html. Tłumaczenie własne.

Wartości te nie tylko kształtują prawodawstwo, ale także wpływają na sposób, w jaki ludzie postrzegają się nawzajem i traktują się wzajemnie w codziennych kontaktach”.

Natalia Skoczylas – prawniczka zaangażowana w przeciwdziałanie przemocy i dyskryminacji. Konsultantka DEI współpracująca z organizacjami społecznymi, kulturą i biznesem. Certyfikowana specjalistka z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Współtwórczyni i podcasterka w projekcie Vingardium Grubiosa, czyli pierwszej polskiej inicjatywie zajmującej się grubością w kontekście społeczno-politycznym.

To miejsce jest dla Ciebie



Oddychaj
RegenerAkcja