

# Nie ma akcji bez regeneracji



Książka z ćwiczeniami dla aktywistek,  
działaczy i zaangażowanych społecznie osób,  
które szukają wsparcia



RegenerAkcja

*Nie ma akcji bez regeneracji! Książka z ćwiczeniami dla aktywistek, działaczy i zaangażowanych społecznie osób, które szukają wsparcia*

Copyright © RegenerAkcja 2023

**Autorki:** The Jane Addams Collective, Asia Bordowa, Joanna Kubiakowska, Natalia Sarata, Marta Trawińska

**Ilustracje:** Asia Bordowa

**Redakcja merytoryczna:** Natalia Sarata

**Korekta:** Ewa Furgał

**Wydawczyni:** RegenerAkcja

regenerAkcja@gmail.com

Warszawa 2023

Publikacja nieodpłatna, nie może być sprzedawana.

Publikacja została wydana na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe”.



Publikacja została opracowana i wydana w ramach projektu „Oddychaj. Regeneracja aktywistek i aktywistów z mniejszości”. Projekt jest realizowany przez Fundację RegenerAkcja z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

<https://oddychaj.regeneracja.pl/>



Książkę tę dedykujemy wszystkim Osobom czyniącym wysiłki,  
by praca troski i praca emocjonalna zostały uznane za pracę

Fundacja RegenerAkcja

# Spis treści

## **Wstęp: 5**

Natalia Sarata

## **Obronimy się wspólnotami: 7**

Natalia Sarata

## **Zmęczenie empatii: 21**

Asia Bordowa

## **Pomoc wzajemna, trauma i rezyliencja: 24**

The Jane Addams Collective

## **Wyzysk epistemiczny: 66**

Marta Trawińska

## **Przeszkody w nicnierobieniu: 72**

Asia Bordowa

## **Ucieleśnienie zmiany, czyli o ucieleśnionej facylitacji procesów uczenia się w ruchach społecznych: 85**

Asia Kubiakowska

## **Notatki: 130**

# Wstęp

**Natalia Sarata**

Nie było łatwo zrobić tę książkę. Myślenie o niej, przygotowanie pod nią gruntu i jej pisanie przypadło na rządy Zjednoczonej Prawicy i jej kolegów, pandemię COVID-19, politycznie motywowaną szczytną na osoby ze społeczności LGBTQ+ latem 2020 roku, zamach na prawo kobiet do decydowania o aborcji, a potem - trwającą do dziś - push-backi ludzi w drodze na granicy polsko-białoruskiej i inwazję Rosji na Ukrainę. Jej przygotowanie wiązało się też z dużym wysiłkiem organizacyjnym, koordynacyjnym, finansowym i całą tą pracą projektową na zapleczu, która nadal zbyt często pozostaje niewidziana i niedoceniana. Na różne sposoby i w różnym stopniu, niemniej oba te wymiary były wyczerpujące.

Tym bardziej cieszę się, że ta książka powstała: jej rolą jest dodawanie sił i wspieranie regeneracji aktywistek i aktywistów progresywnych ruchów społecznych, przeciwstawiających się opresjom, same przy tym należąc do grup społecznych wystawionych na ataki. Wierzę, że treści pisane, rysowane, a może i przez Was pokolorowane - oraz życzliwość, którą zawarłyśmy w tej książce, będą dla nas wspólnie wsparciem zawsze wtedy, kiedy będzie potrzebne.

Dziękujemy za Wasze zaufanie, towarzyszenie w pracy i kultywowanie wspólnie z nami wiary w świat, w którym nie ma miejsca na wyczerpywanie nas / się walką. Bez odpoczynku ten świat się po prostu nie wydarzy.



...dokopać się głębiej...

Natalia Sarata

## Obronimy się wspólnotami

Podobnie jak dla społeczności, na rzecz których działamy, czasy dla aktywistek i aktywistów praw człowieka są niesłuchanie trudne. Z roku na rok, z dnia na dzień coraz intensywniej słyszymy kanalizowaną przez polityków do społeczeństwa pogardę i podżeganie do wykluczania mniejszościowych grup, negowanie ich praw i człowieczeństwa: uchodźczyń i uchodźców, osób LGBTQ, osób z niepełnosprawnościami, kobiet. Podobnie rośnie agresja wobec aktywistek i aktywistów klimatycznych, coraz częściej także wobec obrończyni i obrońców praw zwierząt. Jak się mamy jako aktywistyczne społeczności?

Słyszymy od osób pełniących najważniejsze funkcje w państwie, że my, nasi bliscy i społeczności, dla których działamy, to zaraza, że przenoszą / przenosimy choroby, że nie jesteśmy ludźmi, nie jesteśmy normalni, że jesteśmy agentami i agentkami mrocznych, zagranicznych sił, że jesteśmy zboczeńcami, terrorystami – reprezentujemy zagrożenie.

Słyszymy, że prawa człowieka, których bronimy w różnych odstępach, to tylko przykrywka dla niebezpiecznych „ideologii”, a może i „spisków”. Mający pełnię władzy politycy i dysponujący rządem dusz przywódcy religijni cynicznie sączą pogardę, ich zwolennicy, straszeni i manipulowani, coraz częściej podejmują to słowo, wcielają je i działając za jego przewodem. Aktywistki klimatyczne są

molestowane na wiecach wyborczych<sup>1</sup>, osoby LGBTQ+ napadane na ulicy, mowa nienawiści z internetu i programów wyborczych ucieleśnia się coraz intensywniej.

Jednocześnie, z różnych zresztą stron słyszymy, że robimy za mało: za mało dialogu, za mało rozmawiamy, za mało oczekujemy. Że trzeba więcej: rozliczać polityków, zaznaczać temat, pisać, działać, wspierać, oczekiwać. Albo warto mniej: mniej rozgłosu, awantur, rozliczania polityków, monotematycznej koncentracji na temacie, oczekiwań. Że trzeba głośniej: domagać się sprawiedliwości i respektowania prawa, komunikować oczekiwania, albo że koniecznie po cichu: nie odzywać się, nie wprowadzać fermentu, nie pieńniczyć, nie domagać się, obniżyć poprzeczkę oczekiwań.

Od siebie nawzajem, od sojuszników i sojuszniczek słyszymy, że nie ta strategia, że nie pora na jedne, bo pora na inne działania. Że są sprawy pierwszorzędne i drugorzędne, a jedne sprawy są pilniejsze, niż inne. Na przykład prawa człowieka są mniej pilne niż ratowanie demokracji. Czy serio jeszcze musimy tłumaczyć, że prawa człowieka to fundamentalna część demokracji?

Pandemia nie pomogła (mówiąc eufemistycznie), zwielokrotniając potrzeby i problemy, podnosząc poziom ogólnospołecznej i indywidualnej frustracji, stresu, niepewności i zdenerwowania, krytycznej materialnie sytuacji. Nieradzenie sobie rządzących z pandemią, brak stanowczych, jasnych, przejrzystych, ogólnie obowiązujących wytycznych dolewa oliwy do ognia, zamiast wyciszać i łagodzić nastroje. Łagodzenie zresztą nie jest w interesie tych, którzy podsycają pożary: wielkim wyzwaniem jest zaogniający dyskusje i trzymający nas w wiecznym alercie, trwający od wielu lat i nie-

---

<sup>1</sup> Maciej Chołódowski, *Wybory prezydenckie 2020. Przemoc seksualna i wyzwiska na wiecu Dudy w Białymstoku*, wyborcza.pl, 21.06.2020



ustający czas przedwyborczy: wybory prezydenckie, parlamentarne, samorządowe, parlamentarne, eurowybory, prezydenckie... Destrukcyjne są działania polityków starających się także obecnie, teraz wygrywać własne interesy na wykluczaniu społecznych „innych”, osób LGBTQ+: lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transpłciowych, queerowych i innych. W sposób niemożliwy do odwołania dzieląc wspólnotę, wskazując „obcych”, wytwarzając nas jako wroga.

## Opór systemu odciska się w naszych ciałach

Aktywiści i aktywistki praw człowieka, często same wywodzące się z mniejszości – wypalamy się na potęgę. Osobiste koszty zaangażowania społecznego są znaczące w każdej możliwej do wyróżnienia grupie działaczek i działaczy, ale grupa aktywistek i aktywistów antyprzemocowych i antidyskryminacyjnych, osoby działające w grupach równościowych, doświadczają na samych sobie zwielokrotnionych skutków tej samej przemocy i dyskryminacji, których likwidację stawiają sobie za cel.

Badania wskazują, że tzw. społeczne grupy niskiego statusu silnie doświadczają stresu mniejszościowego, PTSD, mowy nienawiści, ataków fizycznych. Jest to także doświadczenie działaczy i działaczek z tych grup, którzy częściej od społeczników i społeczniczek niezwiązanych z mniejszościowymi celami, spotykają się z napiętnowaniem i przekraczaniem ich granic – nawet obecnie, gdy organizacje społeczne nie mają *en masse* dobrej prasy.

Ogromnie kosztowne emocjonalnie, psychicznie i mentalnie - zdrowotnie - są działania na rzecz równości. Czyli przeciwdziałanie przemocy i walka o prawa grup mniejszościowych, grup „spoza centrum”, marginalizowanych lub aktywnie wykluczanych ze wspólnoty, z grona „swoich”: osób LGBTQ, osób z niepełno-

sprawnościami, uchodźców i uchodźczyń, osób o kolorze skóry innym niż biały, kobiet, mniejszościowych grup narodowych, osób w kryzysie bezdomności i tych w trudnej sytuacji bytowej, ale także walka o prawa zwierząt i powstrzymanie katastrofy klimatycznej.

W naszych ciałach przejawiają się skutki systemowych opresji. Tak działa i ma działać *backlash*, czyli opór wielkich struktur społecznych przed zmianą. Opór tych struktur odbija się na naszych ciałach, emocjach, w naszych możliwościach poznawczych, w relacjach, w poczuciu sensu i nadziei, zaufania do siebie i siebie nawzajem. Skutki tego oporu widać w naszej codzienności i w całych aktywistycznych społecznościach. Wyczerpywanie nas walką to sposób systemu opresji na utrzymanie status quo. Nasze wyczerpanie to narzędzie powstrzymywania przez system tej zmiany, która nam leży na sercu.

A my wciąż zatrzymujemy oddech, wytężamy siły, żeby wykrzesać z siebie jeszcze więcej i jeszcze, z zaciśniętymi zębami, bez oglądania się na siebie i na stan naszej wspólnoty, do ściany, bez końca. W kulturze aktywistycznej w ruchach praw człowieka tak często to właśnie odpoczywanie jest na marginesie, „poza centrum” – jest tabu. To samo odpoczywanie i wzajemna troska, które są narzędziem radykalnego oporu, radykalnego odbudowywania tej energii, tych grup, tych ciał, na które ma nie być miejsca w tej rzeczywistości. To samo odpoczywanie wiąże się ze wstydem, poczuciem winy, samooskarżaniem.



## Wypalają się, wypalamy się...

To sprawia, że wypalają się aktywiści i aktywistki organizacji i grup LGBTQ+. Starając się regularnie prowadzić swoje działania, sami i same zmagają się jednocześnie z hejtem i mową nienawiści w internecie i ze strony polityków, walczą z próbami infiltracji przez publiczne media i doświadczają werbalnych i fizycznych ataków za to kim są / kim jesteśmy, w realu, jako „neobolszewicka ideologia”.

Również wewnątrz ruchów obywatelskich działaczki i działacze LGBTQ bywają (bywali) niemile widziani, np. gdy rozwijają tęczęwą flagę podczas prodemokratycznej demonstracji i spotykają się z zarzutami o „szkodzenie sprawie”, z zobowiązaniem do opuszczenia zgromadzenia, a w kampanii wyborczej, do „niemówienia ciągle o LGBT, skoro najpierw musimy wywalczyć demokrację”. Tak jakby nie było dla nas miejsca w tej wizji demokracji, w tej wspólnocie. Jakby demokracja mogła być budowana na wykluczeniu i milczeniu w obliczu mowy nienawiści wobec mniejszości.

Wypalają się działaczki feministyczne, których zaangażowanie używane jest nie od dziś przez polityków jako paliwo walki partyjnej. W ciągu ostatnich lat kiedy tylko w polityce partyjnej trzeba coś „przykryć”, zaczynają się „dyskusje” wokół praw reprodukcyjnych kobiet. W ich obliczu mamy zmobilizować i napędzić do działania nie tylko siebie, ale rzesze kobiet, po raz kolejny, reaktywnie, często w poczuciu bezsensowności i jednocześnie w przekonaniu o konieczności jeszcze jednego zrywu. Który się udaje, ale nic się nie zmienia. To gdzie te prawa człowieka kobiet?

Wypalają się aktywistki i aktywiści o alternatywnej motoryce i sensoryce, czyli działacze i działaczki z niepełnosprawnościami, które powszechnie, także w społecznościach aktywistycznych i sektorze organizacji pozarządowych borykają się ze stereotypami dotyczącymi swojej grupy. Dodatkowo zmagają się z koniecznością ope-

rowania w systemie, który w ogóle nie przewiduje ich obecności i sposobów funkcjonowania w świecie. Na przykład tego, że nie wszyscy mogą stawić się osobiście, tego, że nie wszyscy ludzie są widzący, tego, że wciąż tak wielu rzeczy, nawet mimo pandemii, nie można załatwić online.

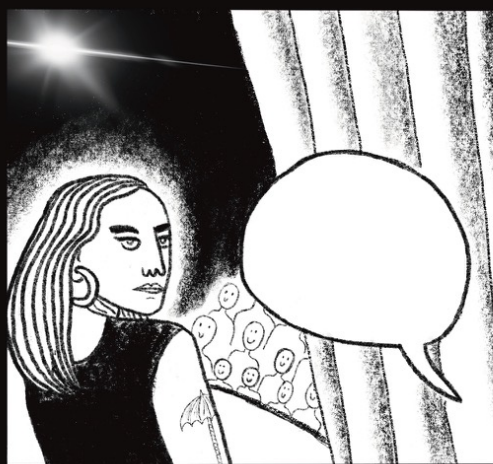
Wypalają się aktywiści i aktywistki klimatyczne, obrończynie i obrońcy przyrody, działacze anarchistyczni, działaczki antyfaszystowskie, antyrasistowskie, aktywistki działające na rzecz uchodźców, doświadczające przemocy policji, inwigilacji i nękania przez służby, represji, aresztowań, zagrożone przemocą służb czy ochroniarzy podczas stawiania biernego oporu w obronie przyrody czy broniąc lokatorów i lokatorek przed ewikcjami, narażone na nadużycia władzy w postępowaniach sądowych.

Wypalają się aktywiści na rzecz praw zwierząt, świadkując konsekwencjom drastycznych zaniedbań i przemocy człowieka wobec nich, starając się powstrzymać chów przemysłowy czy opiekując się zwierzętami porzuconymi przez człowieka i świadkując ich cierpieniu.

Wypalają się... (sam/a dopisz swój ciąg dalszy).

## Wypalenie reprezentacją

Te z nas i ci z nas, którzy jesteśmy działacz/kami i należymy jednocześnie do grup mniejszościowych, działaczki-lesbijki, aktywiści-migranci, społeczniczki z niepełnosprawnościami, trans-działacze, aktywistki-uchodźczynie etc. – bardzo intensywnie pracujemy w aktywizmie własną tożsamością. Robimy to po to, żeby przemówić do wyobraźni, poruszyć uczucia i uruchomić empatię większości. Ponosimy koszt bycia nieustannie w alertcie i gotowości do obrony



praw grup narażonych na ataki, jednocześnie z tych grup osobiście się wywodząc.

U osób sojuszniczych uprzedzenia nie atakują podstaw ich tożsamości, u osób z mniejszości godzą w tożsamość, w cechy i osobiste historie. Przeciążenie tego rodzaju pracą własną osobistą, często trudną historią, jest faktem dla bardzo wielu aktywistek i aktywistów z mniejszości.

Opowiadając o wyzwaniach, którym staramy się sprostać jako osoby z mniejszości, o dyskryminacji i nierównościach, o przemocy, pracujemy nieustannie sobą: swoją tożsamością, historią przeżyć i niesprawiedliwości w niej odcisniętych. Opowiadamy o cierpieniu, które jest naszym własnym udziałem, o poczuciu izolacji, wykluczenia, o atakach na nas i nasze bliskie osoby. Tłumaczymy cierpliwie, odpowiadamy na nawet najbardziej niedorzeczne pytania, zarządzamy swoimi emocjami, by nikomu - także nam samym - nasza trauma nie wybuchła w twarz. Czasem z całym mistrzostwem zarządzania emocjami godnym personelu z pokładów samolotów, czasem z krótkim, łatwopalnym lontem podlanym paliwem gniewu, wobec ciągłego alertu, napięcia i poczucia niebycia słyszanyymi.

W imię dialogu trzymamy nasze zranienia „na wierzchu”, staramy się „nie dać się ponieść emocjom” na cały ten hejt, przekłamania i straszenie nami w imieniu „dzieci i rodziny”. Staramy się dotrzeć do empatii, często stawiamy czoła wyrażanej wobec nas, a niechcianej, bo protekcyjnej, litości, bierzemy na siebie odpowiedzialność na zachęcanie do zmiany – po to, by grupy większościowe dały się przekonać i miały szansę zobaczyć w nas... ludzi.

Efekt to często tzw. **wypalenie reprezentacją** (*representation burnout*), czyli wypalenie osób z mniejszości, bezpośrednio wyni-

kające z pracy odsłanianiem społecznie napiętnowanej cechy (np. nieheteroseksualności, niepełnosprawności, choroby psychicznej) i dawaniem jej swojej własnej twarzy. Dawaniem twarzy także w sytuacji, gdy „tęczowa” twarz – „ideologia LGBT” – stanowi żywą tarczę na strzelnicy cynicznych polityków i hejterów.

Ponoszenie kosztów tego rodzaju ekspozycji społecznej jest niezwykle powszechne wśród aktywistek i aktywistów z mniejszości. Zmaganie się z uprzedzeniami społecznymi, dyskryminacją, hejtem, ale też silnym poczuciem odpowiedzialności za wspólnotę, a przy tym często z własną trudną sytuacją bytowo-ekonomiczną, kosztuje nas często zdrowie, czasem życie.

Na dodatek często pracujemy tożsamością nie tylko „na zewnątrz”, ale w naszych własnych grupach, kiedy np. w organizacjach LGBT jesteśmy nielicznymi osobami Głuchymi, albo we własnym imieniu upominamy się w kolektywie, do którego należymy, o perspektywę nie tylko gejów z dużych miast, ale też lesbijek czy osób trans żyjących poza metropoliami. Albo kiedy w organizacjach kobiecych reprezentujemy kobiety z niepełnosprawnościami, w dodatku lesbijki. Gdy w organizacjach migranckich odsłaniamy też swój nieheteronormatywny kawałek tożsamości. Reprezentujemy mniejszość w mniejszości, pokazujemy kolejne poziomy wykluczeń - czasem wewnątrz własnych grup dostajemy łatkę „czepialskich”, grających na „partykularny interes”, „niewspółpracujących”, „psujzabaw”, „monotematycznych”. To trudne – nie być w takich grupach w pełni u siebie.

## PTSC, czyli strauumatyzowane społeczości aktywistyczne

W pandemii wszystkie te czynniki pracują jeszcze mocniej, pogłębiając i zwielokrotniając wyzwania, którym stawiamy czoło. Wszyscy potrzebujemy wsparcia, także aktywistki i aktywiści. A np. świadomych wyzwań aktywizmu psychoterapeutek i psychoterapeutów, którzy widzieliby opór i sprzeciw wobec systemowych nierówności jako coś innego, niż wyraz naszego patologicznego buntu wobec ogólnie obowiązujących, przyjętych norm społecznych, jest wciąż za mało.

Część z nas przychodzi do ruchów społecznych z doświadczeniem przemocy i traumy związanej z m.in. z tym, jak nasza tożsamość jest stygmatyzowana społecznie. Dlatego dla wielu z nas zaangażowanie społeczne jest jednym ze sposobów odbudowywania własnej sprawczości. Działanie pomaga wychodzić ze skutków tzw. **stresu mniejszościowego** i odyskiwać poczucie własnej mocy czy wiary w dobro świata i ludzi. Ale i bez względu na te doświadczenia z „wcześniej”, w aktywizmie także jesteśmy narażone i narażeni na doświadczenie **stresu pourazowego** (*PTSD, post-traumatic stress disorder*), m.in. gdy jesteśmy zagrożeni przemocą werbalną czy fizyczną, np. ze strony kontrademonstrantów na manifestacjach, albo ze strony policji, agencji wywiadowczych, wewnętrznych służb, czy rozjuszonych polityków.

Jesteśmy też narażone na **zmęczenie empatią** (*STSD, vicarious trauma, wtórna traumatyzacja*), kiedy wspieramy osoby, które same doświadczyły traumy czy znajdują się w szczególnie trudnej sytuacji. Osoby, z którymi pracujemy: osoby LGBTQ, uchodźcy i uchodźczynie, osoby z niepełnosprawnościami, osoby w kryzysie bezdomności, osoby doświadczające rasizmu i ksenofobii – dzielą



się z nami swoimi trudnymi historiami, szukają u nas wsparcia, staramy się je wspierać. Nasz miłośnik empatii wykonujący potężną pracę emocjonalną, staje się coraz bardziej napięty, starając się robić miejsce na bolesne historie, nie załamać w obliczu cudzego cierpienia, w dodatku często silnie rezonującego z własnym.

Opowiadane doświadczenie nie jest naszym osobistym, ale nas także osobiście dotyka. Wtórna traumatyzacja, mało dyskutowana w naszym zaangażowaniu, jest charakterystyczna dla zawodów i zajęć tzw. bliskiego kontaktu, gdzie intensywnie pracuje się empatią, a to, co robimy w aktywizmie, czy na rzecz praw człowieka, czy np. na rzecz praw zwierząt, to właśnie ten rodzaj działalności.

Ale także: wewnątrz mniejszościowych ruchów społecznych toczymy walki wewnętrzne, polaryzujemy się, rośnie brak zaufania, wzajemne oskarżenia, nierozwiązywane konflikty i podejrzliwość między nami, rywalizacja. Bywa nam trudno rozmawiać z sobą, nie mówiąc o budowaniu współpracy w obliczu potężnych kryzysów społecznych. Doświadczamy przemocy z zewnątrz, nie mamy narzędzi grupowych do jej odparcia albo przepracowania jej skutków i puszczamy ją dalej, do siebie nawzajem, przeciwko sobie.

Nowojorski kolektyw The Jane Addams Collective w tekście „Wzajemna troska, trauma i rezyliencja” (2019)<sup>2</sup>, sygnalizuje, że często przyczyną takiego stanu rzeczy może być nietematyzowana w ruchach, a dotkliwie działająca kolektywna trauma doświadczana przez całe aktywistyczne społeczności, szczególnie te idące w poprzek opresyjnym strukturom władzy państwowej i społecznej, dążące do zmiany status quo, np. społeczności feministyczne, anarchistyczne, LGBT.

---

<sup>2</sup> The Jane Addams Collective, Mutual Aid, Trauma, & Resiliency, 2019. Tekst w oryginale dostępny pod linkiem: <https://janeaddamscollective.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/mutualaidtraumaresiliency.pdf>, a w języku polskim w niniejszej publikacji.

Agresja i przemoc, z którą się spotykamy z zewnątrz, odciska się na nas i traumatyzuje całe aktywistyczne wspólnoty, przyprawiając nas o **stan społeczności posttraumatycznej** – stan, który The Jane Addams Collective nazywa **PTSC** (*post-traumatic stress communities*).

Agresję i przemoc, którą dostajemy z zewnątrz, wysyłamy sobie nawzajem, pogłębiając nieufność i podziały wewnątrz ruchów. Również podminowanie, a jednocześnie poczucie bezsilności, frakcyjność i rozdrobnienie, maleje zaangażowanie i gotowość wspólnego mierzenia się z przemocą z zewnątrz. To rozdzierające i tak bardzo osłabiające. Tak działa na nas systemowa opresja – odbiera nam wspólnoty.

Od całych dekad podręczniki do zwalczania społecznych rebelii zawierają rekomendację, by traumatyzując całe aktywistyczne społeczności: hejtem, groźbami, represjami, zastraszaniem, mrożeniem, aresztowaniami pojedynczych aktywistek, pokazowymi zatrzymaniami, infiltracją i inwigilacją, utrzymywaniem nas w ciągłej reaktywności – sprawiać, że stają się one niewydolne, niesprawne do działania, bez sił, pogrążone w wewnętrznych konfliktach, podejrzliwości i rozdarciach.

Współcześnie przeciwdziałanie homofobii, transfobii, seksizmowi, aktywizm antyrasistowski, antyfaszystowski, prozwierzęcy, klimatyczny – aktywizm nazywający przemoc patriarchy, antropocentryzmu i turbokapitalizmu, to zdecydowanie takie działanie antysystemowe.

W naszych społecznościach doświadczamy nomen omen podręcznikowych skutków wywieranej systemowo traumy, mającej za zadanie powstrzymać naszą rebelię. I wciąż nie mamy lub mamy za mało narzędzi, by o tym rozmawiać, przerabiać, nazywać. Wciąż

dominuje w ruchach norma „odporności”, „twardej dupy”, „zasuwu”, „brawury”, „męczeństwa” – męstwa (sic!). Ale nie gotowość do rozmowy, ujawniania emocji, wspólnej żałoby, opłakiwania strat, nieopresyjnej komunikacji, budowania i odbudowywania więzi i współpracy opartej na zaufaniu. „Za mało w tym bohaterstwa, twardości i walki, niech tym się zajmą dziewczyny, na zapleczu” – usłyszałam kiedyś. Tak, przemoc patriarchy robi nam w społecznościach aktywistycznych głęboką krzywdę.

## Obronimy się wspólnotami

To, co możemy zrobić, to nie pozwalać się dzielić. Możemy budować moc samoobrony: regenerujące się, troszczące się o siebie, silne wzajemnością, zaufaniem i wsparciem wspólnoty i społeczności. Nie: wsobne, nie: mające monopol na prawdę, nie: korzystające z poczucia moralnej wyższości, nie: grodzone murem. Dialogiczne, „miękkie”, elastyczne, bo nazywające i ujawniające emocje, mocne celebrowaniem tej wspólnoty, jej sukcesów i więzi. Wspólnoty silne łąkami i wspólną żałobą nad stratami, towarzyszeniem sobie w bólu, w strachu, towarzyszeniem sobie w trudach i radościach - bo przecież mamy też radości. Róbmy społeczności towarzyszące sobie w wewnętrznych konfrontacjach i konfliktach, wzajemnie odpowiedzialne, komunikujące się otwarcie, szukające rozmów, nie przemów, nie winnych.

Potrzebujemy wspólnot nie tylko pracujących, zadaniowych, ale też świętujących i odpoczywających, regenerujących się, otaczających się troską, która jest naszym wspólnym zadaniem. praktykujące ją jako wspólne zadanie. Czekam na społeczności nie tyle jednomyślne, co zaciekawione różnicami, słuchające się, nastawione na dialog, na zewnątrz i do wewnątrz. Na przekór otwarte – właśnie dlatego, że według antyrebelianckiego scenariusza tak bardzo

mamy dać się zamknąć w oblężonej twierdzy, by z niej już nigdy nie wyjść.

Potrzebujemy aktywistycznych wspólnot otwartych na sojuszników i sojuszniczki, na tych, którzy może mówią innymi językami, ale którzy być może także w mniejszym stopniu doświadczają ataków, mają więcej sił, mogą odciążać nasze społeczności. Potrzebujemy sami i same być lepszymi sojusznikami innych spraw, niż nasza własna koszula; potrzebujemy budować połączenia, więzi i (od)budo(wy)wać zaufanie, wejść w kontakt.

Potrzebujemy też, abyście wy – sojuszniczki i sojusznicy – wzięli także naszą sprawę jako własną, zobaczyli głęboki społeczny sens w przeciwstawianiu się przemocy wobec mniejszości. Byście robiły i robili z nami – właśnie – wspólnotę.

Jeśli nie podejmiemy wyzwania zatrzymania się, dla nabrania oddechu, przespania nocy do końca, wyjścia z zapieczenia w konfliktach - nie zbudujemy tu, teraz, między nami świata ze snów. Jeśli nie zrobimy bezpiecznych przestrzeni troski między nami, ten świat nie ma żadnych szans wydarzyć się w przyszłości.

Jak pisała amerykańska, queerowa, Czarna, feministyczna aktywistka, poetka Audre Lorde: „*nie rozmontujemy domu pana jego własnymi narzędziami*”. Nie zwalczymy opresji, używając jej wobec siebie nawzajem. Gdy zbudujemy regenerujące się aktywistyczne wspólnoty oparte na zaufaniu, współpracy, słuchaniu i słyszeniu różnych głosów, zbudujemy teraz niezłomne wspólnoty z przyszłości – społeczności ciał, ludzi, grup, dla których w tej rzeczywistości, w tym *status quo* miało w ogóle nie być miejsca.

# zmęczenie mięśnia empatii

asia bordowa



czasami podczas pracy  
słucham  
podcastów  
i webinarów.  
w czasie  
pandemii  
jest ich  
całkiem sporo.  
trafiłam  
ostatnio na  
jeden  
autorstwa  
mojej koleżanki  
Natalii



w pewnym momencie usłyszałam  
słowa, o  
"nadużywaniu  
mięśnia  
empatii" oraz  
o powścią-  
ganiu własnych  
emocji, żeby  
zrobić miejsce  
na emocje  
innych...  
kosztem tego  
może być zmęczenie empatii



po angielsku  
nazywa się to  
"compassion  
fatigue".  
usłyszałam te  
słowa i poczułam,  
jak rezonują one  
w moim ciele, jak  
robi mi się  
ciepło, jak  
komórki pod  
skórą wibrują

podobno Charles Figely w 95' roku  
użył tego terminu mówiąc o  
zmęczeniu mięśnia empatii, który  
robi się zbity i nieelastyczny, aby  
pracować, pomagać, wspierać (od  
razu pomyślałam, jak często czułam  
to w sobie, ale zaciskałam zęby  
i naklejałam plasterki małej  
poprawy



słuchałam, czułam  
przerażenie i ulgę,  
że jest słowo, którym  
mogę opisać swoje  
doświadczenie,  
że nie jestem  
w nim sama....

myślałam, że to  
wypalenie, ale nie do końca  
wpisywałam się w tą definicję.

nie wiem jeszcze co zrobić  
z tą informacją i jak  
uleczyć ten mięsień.

Na razie pozwalam sobie  
na prawdę czuć to zmęczenie.







# Pomoc wzajemna, trauma i rezyliencja

przełożyła Agata Ostrowska  
zredagowała Natalia Sarata

*bez wyobraźni nie ma pamięci  
bez wyobraźni nie ma czucia  
bez wyobraźni nie ma woli, pragnienia  
(...)  
liczy się tylko wojna z wyobraźnią  
wszystkie inne się w nią wliczają*

Diane di Prima, *Rant* (1985)

## Wstęp

Nie możemy oczekiwać, że rebelii, jakiegokolwiek rebelii przeciwko jakiegokolwiek władzy, nie będą towarzyszyły trudności wynikające z rozpaczliwego położenia, w jakim się znajdujemy. Wiele osób poniosło śmierć, poświęciwszy życie w walce o tak ważne dla nas wyzwolenie, a tym, które przetrwały, żeby dawać świadectwo, zostały blizny. Troska jest naszym obowiązkiem na równi z walką: jedna nie może istnieć bez drugiej, często są ze sobą nierozłącznie splecione. Od nas, które całe życie podporządkowujemy kontestacji władzy, oczekuje się pogodzenia się z konsekwencjami przemocy, którą faszysti i kolonizatorzy stosują wobec nas na porządku dziennym – czy to prewencyjnie, czy też w odwecie za działania



zmierzające do budowy świata opartego na współpracy i dzieleniu się. Brutalność tych konsekwencji przejawia się najbardziej wyraziście w pojedynczych incydentach, bierzemy je więc pod uwagę przy ustalaniu strategii i potrafimy odpowiednio zmodyfikować plany. W dłuższej perspektywie znacznie bardziej zdradliwy jest jednak negatywny wpływ przemocy na nasze zbiorowe samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Dobrze to znamy – trauma u aktywistów i aktywistek może objawiać się rozczarowaniem, wypaleniem, poczuciem beznadziei i izolacji. Jednocześnie, to właśnie w tym obszarze brakuje nam właściwych strategii, a pracą opieki i troski jesteśmy obciążane i obdarzane nierówno i niesprawiedliwie. Niniejszy tekst ma służyć pomocą tym, którzy dostrzegają wartość w zaangażowaniu się w pracę na rzecz troski o siebie nawzajem (*collective care*), a także osobom, które pragną poszerzyć zarówno wiedzę, jak i zestaw narzędzi niezbędnych do kolektywnego radzenia sobie z traumą. Oczywiście, jak każdy tekst, także ten ma swoje ograniczenia, a najbardziej wartościową pomocą zawsze są dla nas inni członkowie i członkinie naszej społeczności i wzajemne wsparcie.

W [tym tekście] omawiamy koncepcję rezyliencji (ang. *resilience*), czyli psychicznej elastyczności, odbojności i zdolności do regeneracji jako czegoś, nad czym wspólnie pracujemy, co wspólnie rozwijamy i nieustannie weryfikujemy, by tworzyć bezpieczny azyl, źródło poczucia bezpieczeństwa i siły, a jednocześnie zbiór wskázówek i zasad do zastosowania w procesie mierzenia się z traumą. Opieramy się na naszej wiedzy o traumie, stresie posttraumatycznym, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) oraz **syndromie społeczności posttraumatycznej, PTSC** (Post Traumatic Stress Community), którą zebraliśmy na kolejnych stronach. Wydaje nam się, że warto zakorzenić naszą wspólną wiedzę o traumie w tym, jak kształtowała się historia i idea tego pojęcia. Naszym nieodłącznym celem jest także przedstawienie alternatywy dla szeroko rozpo-

wszechnionych neoliberalnych podejść do *self-care*'u<sup>3</sup>, które z jednej strony odbierają nam sprawczość i izolują od społeczności, a z drugiej – wzmacniają hegemonię kapitału i władzy państwowej. Zależy nam na popularyzacji rezyliencji jako skutecznej metody w walce z traumą jako bronią używaną przez rozmaite opresyjne siły, które próbują nas dzielić i odbierać nam wartość. Dzięki temu na dłuższą metę rozwiniemy zdolność do buntowania się przeciwko nim.

## The Jane Addams Collective / Kolektyw imienia Jane Addams<sup>4</sup>

Nowojorski The Jane Addams Collective istnieje od co najmniej pięciu lat w wielu różnych wcieleniach. Są wśród nas między innymi pracownicy i pracownice socjalne, psychoterapeuci i psycho-terapeutki i inne osoby buntujące się przeciwko hierarchicznym paradygmatom dominującym w dyskursie wokół zdrowia psychicznego. Kolektyw imienia Jane Addams powstał w odpowiedzi na potrzebę emocjonalnego wsparcia w środowiskach radykalnych. Od samego początku testujemy eksperymentalną metodę dbania o zdrowie emocjonalne – Autoterapię Pomocy Wzajemnej (*Mutual Aid Self Therapy*).

Zamiast zaspokajać nasze potrzeby emocjonalne, powszechnie obowiązująca narracja *self-care* często czyni z nich towar. W silnie zmedykalizowanej dziedzinie psychoterapii poddaje się nas działaniu hierarchicznej dynamiki klient/klientka-terapeuta/terapeut-

---

<sup>3</sup> Po polsku to pojęcie funkcjonuje w swojej angielskiej wersji, podejmowane są także próby spolszczenia: osiędbanie, samotroska, troska o siebie (przyp. red).

<sup>4</sup> Jane Addams, właściwie Laura Jane Addams 1860 – 1935) – amerykańska aktywistka i reformatorka, pracownica socjalna, uważana za ustanowicielkę tego zawodu w USA, socjolożka, sufrażystka i dziennikarka, pacyfistka i działaczka na rzecz pokoju na świecie, lesbijka. Przewodniczyła Międzynarodowej Lidze Kobiet na rzecz Pokoju i Wolności. Jest pierwszą Amerykanką-laureatką Pokojowej Nagrody Nobla (przyp. red.).

ka, w ramach której odmawia się nam dostępu do wiedzy i narzędzi, które mogłybyśmy wykorzystać, żeby samodzielnie sobie pomóc. Terapeuci i terapeutki stawiają się w pozycji tych, którzy znają przyczynę naszych trudności emocjonalnych, jednocześnie monopolizując posiadaną wiedzę. Celem jest ustanowienie ich prawdy jako jedynej prawdy, a tym samym spozycjonowanie siebie w umysłach pacjentów i pacjentek jako wyłącznych autorytetów.

Uważamy, że wspólna praca we własnym gronie nad zmianą niepożądanych schematów emocjonalnych i wzorów zachowania, prowadzona po to, by złagodzić cierpienia zadawane nam przez różne opresyjne siły, to przedsięwzięcie kolektywne oraz strategiczny element budowania naszych społeczności w opozycji do władzy. Współdziałanie, by odpowiedzieć na nasze potrzeby, rozumiemy jako szansę wzmocnienia społeczności. I to nie tylko poprzez wzajemną pomoc w problemach – zarówno doraźnych, jak i chronicznych – lecz także poprzez budowanie zaufania do siebie nawzajem w byciu ze sobą w bliskości i podatności na zranienie (*vulnerability*). To nasz sposób, by pokazać, że nowe społeczeństwo, które nosimy w sercu, nie powinno się wstydzić emocjonalnej szczerości.



# TRAUMA

## Trauma i PTSD

Traumę można zdefiniować jako psychologicznie istotne zdarzenie, które powoduje załamanie poczucia własnego ja, światopoglądu czy sposobu myślenia o przyszłości. Trauma może negatywnie wpłynąć na poczucie sensu i celu w życiu. Można powiedzieć, że traumatyczne wydarzenie czyni osobę, która je przeżyła, bezradną w obliczu przytłaczającej siły.

Ostra trauma ma zwykle związek z pojedynczym incydem. Trauma chroniczna powstaje w wyniku wydarzeń czy zjawisk długotrwałych i nawracających. Traumę psychologiczną można scharakteryzować jako uczucie silnego strachu, bezsilności, utraty kontroli i lęku przed unicestwieniem. Ludzie doświadczają traumy na bardzo indywidualne sposoby i trudno je obiektywnie zmierzyć. Warto jednak nazwać je po imieniu, dzięki czemu łatwiej będzie się nad nim pochylić i spróbować zostawić je za sobą.

## Krótki rys historyczny

Badania nad traumą wykształciły się z badań nad histerią, nerwicą frontową oraz przemocą seksualną. Histeria, przez długie lata wykorzystywana jako narzędzie patologizacji kobiet, jest skutkiem traumy seksualnej. Niemożliwe do zniesienia reakcje emocjonalne na traumatyzujące wydarzenia powodowały zmianę stanu świadomości, dawniej zwaną histerią, a obecnie dysocjacją. Freud i inne osoby zawodowo zajmujące się histerią przerwali badania nad jej podłożem, gdyż dalsze dociekanie doprowadziłoby ich do niewesołych wniosków na temat ludzkiej natury, na przykład faktu, że ludzie zdolni są do brutalnej nadużyć. Łatwiej było to zbagateli-

zować, uznać wspomnienia kobiet o doświadczonej przemocy za fantazje histeryczek. Społeczeństwo stygmatyzowało kobiety jako ofiary nadużyć, a te – zastraszone, uciszone – wstydziły się ujawniać przypadki przemocy. To z kolei prowadziło do kolejnych nadużyć. O bardzo wielu przypadkach przemocy wobec kobiet do dziś publicznie nie wiadomo.

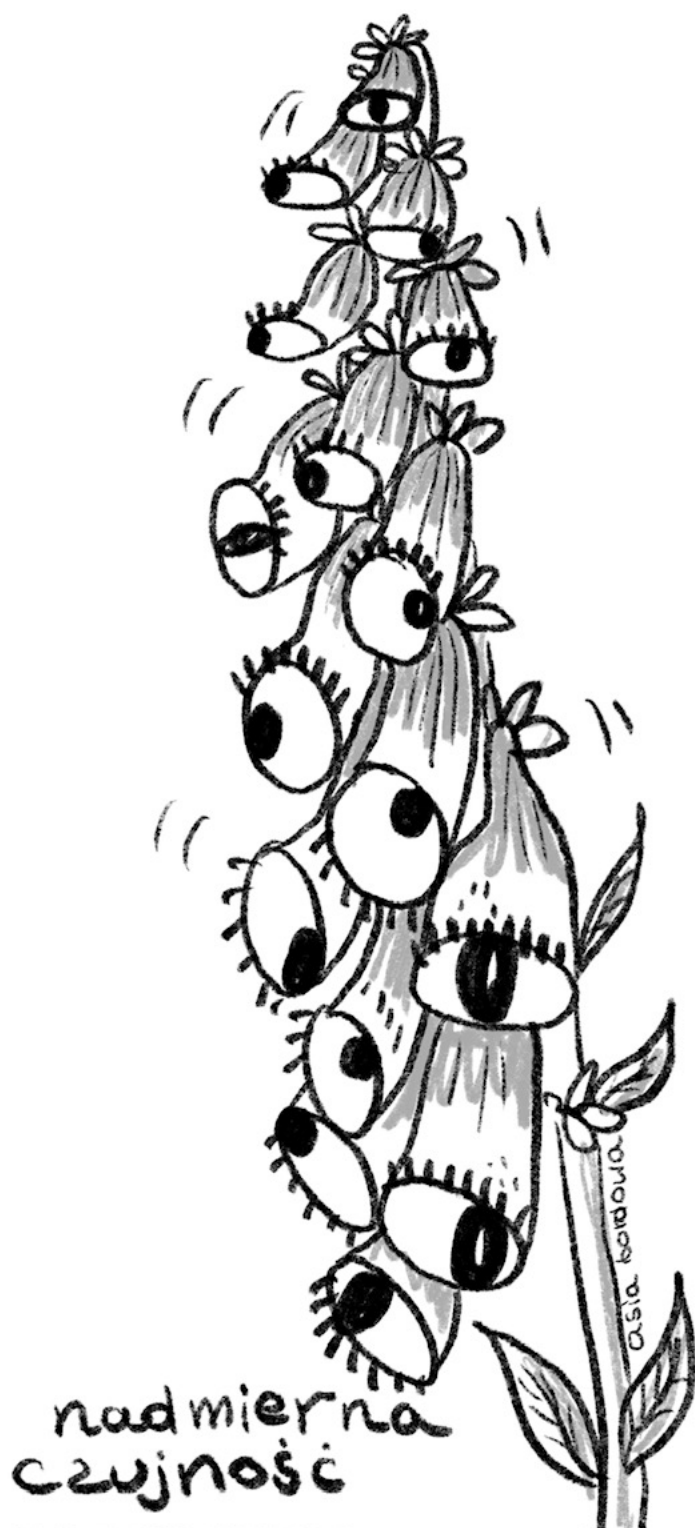
Początkowo wiedzę o zaburzeniach pourazowych czerpano z badań nad żołnierzami, którzy walczyli w pierwszej wojnie światowej. Psychoterapię określano wówczas jako „leczenie mówieniem” (*talking cure*). Koncepcja PTSD została ukuta na podstawie właśnie tamtych badań – ich celem było „naprawienie” weteranów, żeby mogli wrócić na front. Niektóre analizy z tamtych czasów zawierały oceny moralności pacjentów, postrzeganych jako narzędzia w osiąganiu celu, a nie autonomiczne podmioty.

W latach 70., latach prężnie działającego ruchu wyzwolenia kobiet, zaczęły się tworzyć tzw. grupy podnoszenia świadomości (*consciousness raising groups*). Przypominały one w pewnym stopniu grupy psychoterapeutyczne, jednak ich celem było zapoczątkowanie raczej zmiany społecznej niż indywidualnej.

Ruch feministyczny przedefiniował rozumienie gwałtu z aktu seksualnego na przestępstwo seksualne motywowane przemocą i wprowadził do debaty publicznej nowy język rozumienia wpływu napaści seksualnej. Pierwszy raz publiczne wydarzenie „Speak Out on Rape” zorganizowane zostało w roku 1971<sup>5</sup>, ale dopiero w połowie dekady udało się wprowadzić reformy prawne. Im bardziej

---

<sup>5</sup> Wydarzenie ‘Speak Out on Rape’ (właściwie „Rape Speakout”) czyli „Wprost o gwałcie”, zostało po raz pierwszy zorganizowane w kościele episkopalnym św. Klemensa na nowojorskim Manhattanie 24 stycznia 1971 r. przez feministyczny kolektyw New York Radical Feminists. W jego trakcie zgromadzone kobiety mogły publicznie i wobec innych zgromadzonych kobiet opowiadać o doświadczonej przez siebie przemocy seksualnej. Wydarzenie to było fundamentalne dla amerykańskiego Ruchu Przeciwko Gwałtom (Anti-Rape Movement) lat 70. XX wieku. Organizatorki wydarzenia zainspirowały się organizowanym przez feministyczną grupę Red-stockings wydarzeniem „Abortion Speakout” – „Wprost o aborcji” z 1969 r. (przyp. red.).



wnikliwie badane były sposoby reagowania na traumatyczne wydarzenia, z im większą powagą traktowane były wyzwania, jakimi stawiają czoła kobiety, tym jaśniejsze było, że różne grupy bardzo podobnie reagują na traumę. Dzięki badaniom weteranów wojennych PTSD uznano za rzeczywisty problem, a wkrótce stało się jasne, że osoby, które przetrwały przemoc domową i seksualną (*survivors*)<sup>6</sup>, doświadczały podobnych objawów co osoby, które przetrwały wojnę. Jednak dopiero w 1980 roku zespół stresu pourazowego zostało uwzględniony w DSM – oficjalnej klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

## Trauma i PTSD: objawy i skutki

Objawy PTSD mogą poważnie wpłynąć na życie dotkniętej nim osoby, a nawet zupełnie uniemożliwić jej wykonywanie codziennych czynności. Pierwsze symptomy pojawiają się zwykle wkrótce po traumatyzującym zdarzeniu, mogą też wystąpić dopiero wiele miesięcy, a nawet lat później. Bywa także, że przez lata pojawiają się i ustępują. Większość osób, które przechodzi wydarzenie traumatyczne, doświadcza z początku niektórych jego objawów, ale nie rozwija się u nich zespół stresu pourazowego.

Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż cztery tygodnie, wywołują silny dyskomfort lub odbijają się na życiu osobistym czy zawodowym, możemy mieć do czynienia z PTSD.

---

<sup>6</sup> Coraz częściej także w języku polskim używa się sformułowania „przetwanki”, zamiast uważanego za stygmatyzujące słowa „ofiary”, które gdzieś pojawia się w oryginalnym tekście (przyj. red.).

Wyróżniamy cztery grupy objawów zespołu stresu pourazowego:

**Natarczywe powracanie do wydarzenia.** Wspomnienia traumatycznych wydarzeń mogą powrócić w każdej chwili. Czujemy wtedy te same emocje, co w chwili samego zdarzenia. Wspomnienia mogą mieć formę koszmarów sennych i retrospekcji.

**Unikanie.** Unikamy sytuacji i osób, które przypominają nam o traumatyzującym zdarzeniu, a także staramy się nie mówić czy nawet nie myśleć o tym, co się stało.

**Zmiana przekonań i uczuć.** Trauma wpływa na nasze postrzeganie siebie i innych. Zjawisko to ma wiele aspektów, między innymi:

- ♦ Brak pozytywnych, życzliwych uczuć wobec ludzi, unikanie wchodzenia w relacje.
- ♦ Częściowe zapomnienie samego wydarzenia lub niemożność rozmawiania o nim.
- ♦ Przekonanie, że świat jest niebezpieczny i nikomu nie można ufać.

**Nadmierne pobudzenie.** Czujemy zdenerwowanie, roztrzęsienie albo stale zachowujemy czujność i wypatrujemy zagrożenia. Możemy na przykład odczuwać nagłe ataki gniewu czy rozdrażnienia, cierpieć na problemy ze snem i koncentracją, czy bardzo łatwo się płoszyć.

Nieprzewidywalny charakter przemocy może powodować **nadmierną czujność** (*hypervigilance*).

Czujemy się tak, jakby czas zatrzymał się w momencie traumy. Często wspomnienia takich wydarzeń są pozbawione narracji czy



kontekstu – zapisują się raczej w formie żywych obrazów i wyrazistych odczuć. W początkowym okresie przeważa natarczywe powracanie do wydarzenia, przeżywanie go na nowo (koszmary, retrospekcje), a ofiara pozostaje w stanie silnego wzburzenia oraz wyczulenia na nowe zagrożenia.

Natarczywe myśli dokuczają zwłaszcza w ciągu kilku dni czy tygodni po wydarzeniu, łagodnieją po trzech-sześciu miesiącach i z czasem powoli ustępują. Choć symptomy te stopniowo słabną, mogą się ponownie aktywować (nawet wiele lat później), kiedy coś przypomina nam o traumatycznym wydarzeniu. Wiele wskazuje bowiem na to, że wydarzenia takie przebudowują nasz układ nerwowy. Powtarzanie traumy nasila wszystkie objawy zespołu stresu pourazowego. W wyniku chronicznego pobudzenia układu nerwowego pojawiają się również dolegliwości psychosomatyczne.

Do powtarzania traumy dochodzi, kiedy ofiary są pozbawione wolności i pozostają pod kontrolą sprawcy (przemoc w rodzinie, wykorzystywanie seksualne, więzienie). Kontrola psychologiczna ma zaszczerpić ofiarom przerażenie i bezradność, a także zniszczyć poczucie autonomii oraz własnego ja w relacjach z innymi ludźmi. O ile nawracająca trauma w dorosłym życiu stopniowo niszczy ukształtowaną już osobowość, o tyle w dzieciństwie formuje, a raczej deformuje powstającą strukturę. Szkody wyrządzone w takim procesie mogą zakłócić zdrowy rozwój bliskich relacji, umiejętności poznawczych, regulacji afektu, regulacji zachowania, pojęcia własnego ja, dojrzewania biologicznego i fizycznego, a także zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń dysocjacyjnych. Nawracająca trauma zwiększa także prawdopodobieństwo samookaleczania się i prób samobójczych.

Istnieje korelacja między stopniem przemocy, jakiej doświadczamy, a tendencją do dysocjacji. Możemy na przykład doświadczać stanu odrętwienia lub transu, ponieważ obniża to poziom odczuwanego bólu w ostrym zespole stresu pourazowego. Nie panujemy nad tym, kiedy wpadamy w takie stany, które pomagają nam oddzielić bolesne wspomnienia od świadomości. To nie to samo, co świadome tłumienie myśli związanych z traumatycznym zdarzeniem w celu obrony przed obezwładniającymi emocjami. Takie stany mogą być korzystne w sytuacjach realnego, ciągłego zagrożenia, ale stają się nieadaptacyjne, kiedy nie tkwimy już w niebezpiecznym środowisku.

Oto przykłady najczęstszych traumatyzujących sytuacji:

- ◆ trauma zapośredniczona lub wtórna,
- ◆ przemoc w dzieciństwie,
- ◆ przemoc na tle seksualnym,
- ◆ przemoc domowa,
- ◆ klęski żywiołowe,
- ◆ wojna,
- ◆ trauma związana ze społecznością, na przykład presja środowiska,
- ◆ przemoc i znęcanie się o charakterze systemowym lub instytucjonalnym,
- ◆ trauma pokoleniowa i międzypokoleniowa,
- ◆ trauma związana z chorobą czy problemami zdrowotnymi,
- ◆ strata.

Traumatyczne wydarzenia naruszają autonomię osobistą na fundamentalnym poziomie nietykalności cielesnej. Zakłócają poczucie własnego ja i mogą wywoływać chęć izolowania się od otoczenia. Osoby z traumą wciąż od nowa przeżywają wydarzenie, które ją wywołało, nie tylko w myślach i snach, lecz także w działa-

niach. Rekonstrukcja zdarzenia może służyć za próbę ponownego przeżycia przytłaczających emocji i zapanowania nad nimi. Uczucie bezsilności stanowi fundamentalny i najtrudniejszy aspekt traumy, a żeby dojsć do siebie, musimy odzyskać poczucie sprawczości. Mówi się, że umysł dostarcza nam dokładnie tego, co potrzebujemy poczuć, żeby naprawić krzywdę.

Osoby z doświadczeniem traumy mają skłonności do poczucia winy. Może się nam wydawać, że pozwala ono wyciągnąć jakąś naukę z traumatyzującego wydarzenia oraz do pewnego stopnia odzyskać poczucie kontroli i siły. Łatwiej znieść wizję, że można było zrobić coś lepiej, niż pogodzić się z całkowitą bezradnością. Poczucie winy jest szczególnie silne u świadków cierpienia lub śmierci innych ludzi.

Skoro ani natarczywe myśli, ani poczucie odrętwienia nie pozwalają na integrację traumatycznego zdarzenia, ciągłe oscylowanie między tymi skrajnymi stanami może wydawać się próbą uzyskania zadowalającego balansu, równowagi. Jednak właśnie równowagi brakuje osobom z doświadczeniem traumy. Miotają się między dwiema skrajnościami: amnezją i ponownym przeżywaniem traumy; raz zalewa je fala niezwykle silnych, przytłaczających uczuć, raz wpadają w jałowy stan znieczulicy; to działają nerwowo, gwałtownie i impulsywnie, to są niezdolne do jakichkolwiek działań. Te okresowe wahania skutkują rozchwianiem, które dodatkowo nasila poczucie bezradności i nieprzewidywalności świata. Ta dwoista natura może więc potencjalnie prowadzić do samonapędzania się traumy.

U osób, które doświadczyły traumy, zwłaszcza w dzieciństwie lub okresie dojrzewania, występuje podwyższone ryzyko:

- ◆ problemów społecznych i behawioralnych, w tym trudności z nawiązywaniem relacji, ryzykownych zachowań seksualnych, agresji;
- ◆ zaburzeń zdrowia psychicznego (mogą utrzymywać się przez całe życie), w tym zespołu stresu pourazowego, depresji, uzależnień, prób samobójczych.

Negatywne doświadczenia z dzieciństwa mogą również skutkować szeregiem innych problemów, takich jak:

- ◆ zaburzenia kognitywne i trudności w nauce, w tym niski iloraz inteligencji i słaba umiejętność czytania ze zrozumieniem, opóźnienie rozwoju języka i funkcji poznawczych, kiepskie wyniki w szkole;
- ◆ zmiany neuropsychologiczne w obszarach mózgu odpowiedzialnych za regulację emocji, panowania nad emocjami, osąd i rozwiązywanie problemów, a także za system reakcji stresowej;
- ◆ pogorszenie stanu zdrowia fizycznego, które może trwać nawet kilkadziesiąt lat, w tym podwyższone ryzyko raka, chorób serca, wątroby i płuc, chorób autoimmunologicznych oraz otyłości;
- ◆ częstsze korzystanie z usług służby zdrowia, w tym opieki psychologicznej i psychiatrycznej;
- ◆ bezrobocie, bieda, korzystanie z pomocy socjalnej;
- ◆ wcześniejsza śmiertelność (nawet w dzieciństwie).

Co więcej, u dorosłych, którzy w dzieciństwie doświadczyli przynajmniej czterech traumatyzujących zdarzeń, 7,3 razy częściej diagnozuje się przynajmniej jedno z poniższych zaburzeń:

- ◆ zaburzenia nastroju,
- ◆ zaburzenia lękowe,

- ◆ zaburzenia kontroli impulsów,
- ◆ uzależnienia.

Zespół stresu pourazowego – także przewlekły – występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. Badacze zajmujący się weteranami odkryli, że najskuteczniejszą ochroną przed przytłaczającym strachem były bliskie więzi z towarzyszami broni. Relacje z innymi ludźmi, a także poczucie sensu mają istotny wpływ na złagodzenie PTSD. Dlatego tak ważna jest normalizacja przeżyć w reakcji na traumatyczne doświadczenia – zwiększa prawdopodobieństwo odzyskania poczucia kontroli i budowania silniejszych, zdrowszych związków.

## Trauma a bezpieczeństwo

Skoro trauma wynika z poczucia zagrożenia życia naszego lub innej ważnej dla nas istoty żyjącej, to niezbędnym etapem zdrowienia będzie zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa. W dzisiejszych czasach zagrożenia takie bywają złożone i przyjmują różne oblicza. Poczucie bezpieczeństwa mogą uniemożliwiać między innymi następujące zjawiska: brak bezpieczeństwa żywnościowego i mieszkaniowego, niewystarczające wsparcie społeczne, przemoc emocjonalna lub fizyczna, zachowania autodestrukcyjne. Terminem nieco precyzyjniejszym niż „bezpieczeństwo” jest „dysponowanie zasobami”, czyli to, jak dobrze jesteśmy wyposażeni lub jak łatwy jest dostęp do potrzebnych zasobów. Nawet jeśli pierwotna przyczyna traumy wiązała się tylko z jednym rodzajem niebezpieczeństwa, zagrożenia w innych obszarach mogą ponownie straumatyzować osobę z doświadczeniem traumy, ponieważ negatywnie wpływają na poczucie bezpieczeństwa.

Tworzenie planów zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym, a także udowodnienie sobie, że potrafi się taki plan wdrożyć w ży-

cie, to dla niektórych niezwykle ważne elementy wychodzenia z traumy. Kiedy jako anarchiści i anarchistki próbujemy uleczyć traumę swoją albo naszych towarzyszy, szczególnie ważne jest tworzenie i podtrzymywanie więzi solidarności, ponieważ wsparcie społeczne i zasoby materialne mają wielkie znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa. Co więcej, może się okazać, że poczucie zagrożenia wiąże się bezpośrednio z naszą działalnością aktywistyczną czy polityczną – więzienie, brutalność policji i inne represje stosowane przez władze to wszystko realne niebezpieczeństwa, których nie można bagatelizować. Plan lub plany awaryjne, a także zaufane osoby, które mogą je zrealizować, to przydatne narzędzia w walce z takimi problemami. Choć nasza działalność aktywistyczna i wrogie relacje z władzami państwowymi mogą stawić nam przeszkody na drodze do poczucia bezpieczeństwa, to więzi wewnątrz kolektywu (a także z innymi grupami), oparte nie na stosunkach kapitalistycznych, a na prawdziwej solidarności, są naszą siłą. Wzajemna pomoc i sieci solidarnościowe mogą zaspokajać potrzebę bezpieczeństwa poprzez dzielenie się zasobami lub ułatwianie do nich dostępu.

Związek między bezpieczeństwem a traumą sprawia, że w zależności od okoliczności życiowych (w tym dostępności wsparcia społecznego, zabezpieczenia finansowego, bezpieczeństwa żywnościowego i mieszkaniowego oraz możliwości samoobrony), najskuteczniejszą strategią powrotu do zdrowia może być całkowita rezygnacja z eksplorowania traumatycznych wspomnień. Zapobieganie retraumatyzacji to cel słuszny sam w sobie, a czasem wręcz jedyne, co możemy zrobić w danej sytuacji. Ostrożność to nic złego – można poczekać z grzebaniem się w trudnych wspomnieniach, dopóki nie uznamy, że jest to dla nas bezpieczne; to niezbędny element procesu zdrowienia. Jak mówi Judith Herman, terapeutka traumy: *Pierwszym zadaniem będzie zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Tylko wtedy dalsza praca terapeutyczna*

# centrowanie

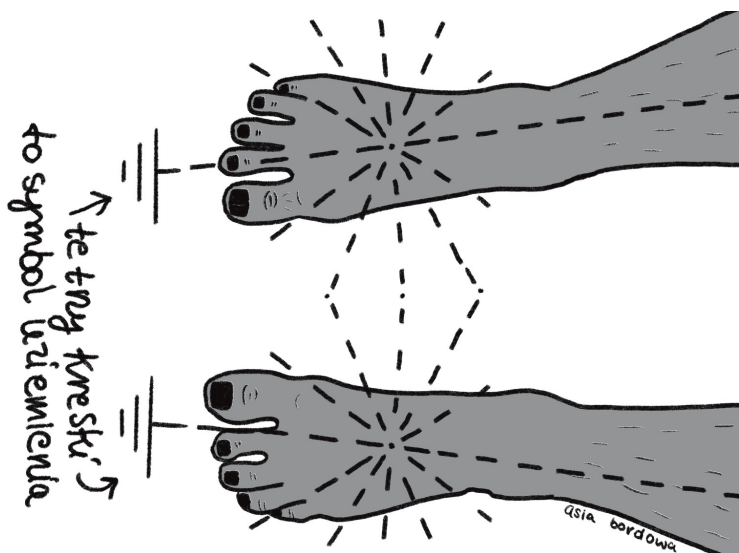


będzie w ogóle możliwa. Nie należy nawet próbować iść dalej, dopóki nie zbuduje się podstawowego poczucia bezpieczeństwa<sup>7</sup>. Gdyby popatrzyć z boku na osobę, która nie śpieszy się z eksplorowaniem traumatycznych wspomnień i skupia się na osiągnięciu poczucia bezpieczeństwa, można pomyśleć, że po prostu troszczy się o siebie, próbuje rozwiązać problemy psychiczne niemające podłoża w traumie. Najważniejszą różnicą jest jednak intencja. Kiedy uda się już uzyskać i utrzymać poczucie bezpieczeństwa, można rozpocząć przepracowywanie traumatycznych wspomnień, ponieważ ryzyko retraumatyzacji zostało ograniczone. Dochodzenie do siebie po traumie nie jest procesem linearnym, a okoliczności życiowe zapewniające nam poczucie bezpieczeństwa wciąż się zmieniają, więc stałe, regularne powracanie do kwestii bezpieczeństwa może pomóc nam zająć się sobą oraz innymi.

## Techniki uziemiania

Kiedy coś nam doskwiera, pomóc mogą nam tzw. **techniki uziemiania** (nazywanego też centrowaniem lub kotwiczeniem).

Chodzi o to, żeby skupić się na otoczeniu, na świecie zewnętrznym, zamiast kierować uwagę do środka, koncentrować się na własnym ja. Można praktykować je za każdym razem,



<sup>7</sup> J.Herman, *Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego*, przeł. Maria Reimann, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020, s. 198 (przyp. red.).



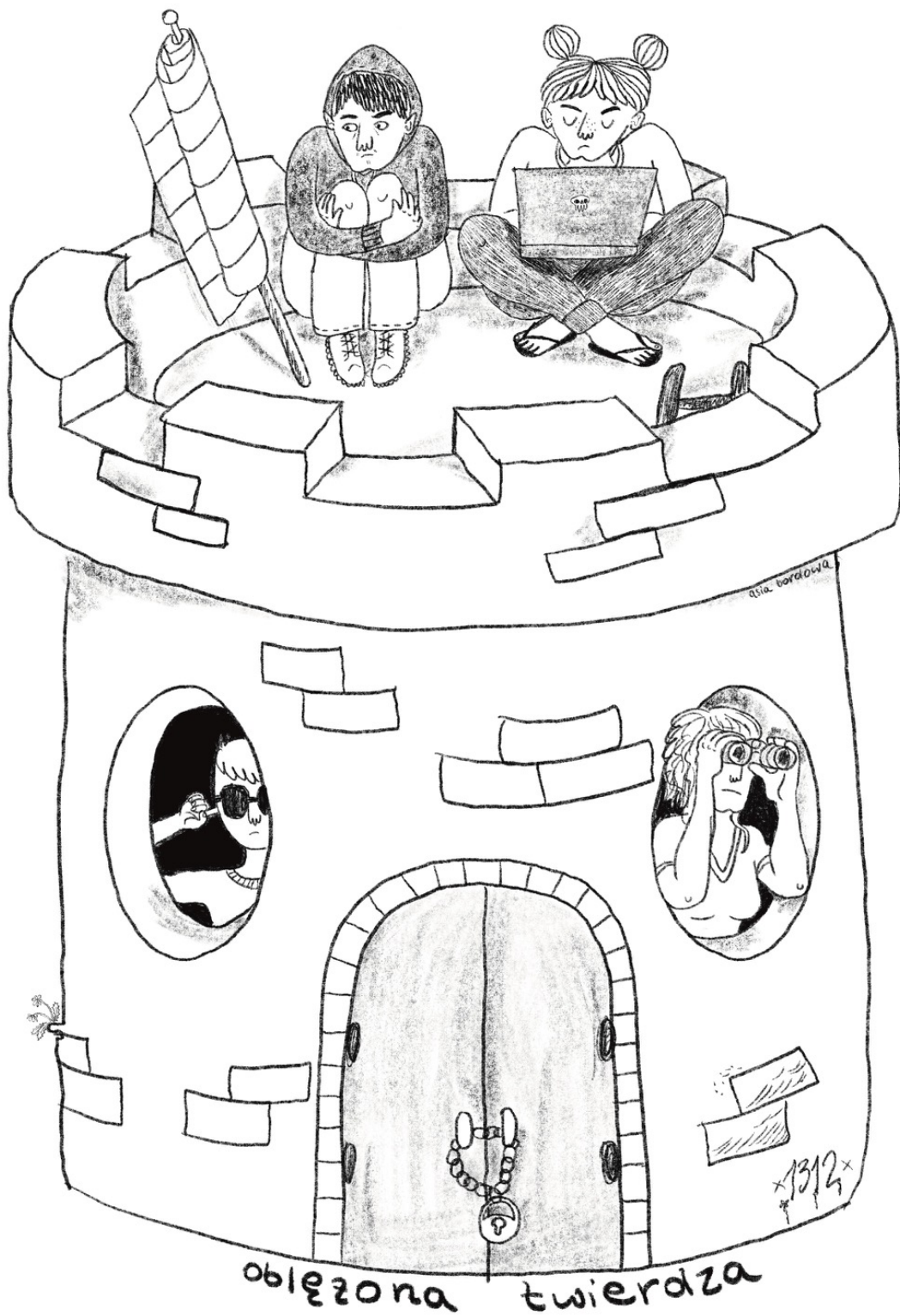
gdy dokucza nam emocjonalny ból. Techniki uziemiania są bardzo proste, ale dla najlepszych efektów zaleca się ćwiczyć je jak najczęściej. W *Seeking Safety: a Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* [W poszukiwaniu bezpieczeństwa: podręcznik terapii PTSD i uzależnień] Lisa M. Najavits wyróżnia trzy rodzaje kotwiczenia / uziemiania: psychiczne, fizyczne i uspokajające.

Kotwiczenie psychiczne polega na szczegółowym opisie otoczenia przy użyciu wszystkich zmysłów lub dokładnym zrelacjonowaniu jakiejś codziennej czynności. Żeby pobudzić wyobraźnię, dobrze skorzystać z konkretnego obrazu: na przykład przełączanie kanału w telewizji, żeby znaleźć ciekawszy program. Możemy też wyobrazić sobie bufor między nami a naszym bólem.

Kotwiczenie fizyczne obejmuje koncentrację na oddechu, zwracanie uwagi na każdy wdech i wydech; uważną obserwację ciała; dotykanie otaczających nas przedmiotów i rejestrację ich faktury, koloru, materiału, ciężaru czy temperatury.

Do technik uspokajających należą: powtarzanie wspierających komunikatów, np. „Poradzę sobie, to uczucie minie”; wracanie w myślach w bezpieczne miejsce i skupianie się na wszystkich jego aspektach, takich jak kolory, dźwięki, przedmioty i faktury; wyobrażanie sobie osób, które są dla nas ważne, oraz wydarzeń, których nie możemy się doczekać.

Jeśli techniki kotwiczenia nie przyniosą rezultatów, ćwiczmy częściej i dłużej (20-30 minut), a w razie możliwości skorzystajmy z pomocy innych.



## Kolektywny zespół stresu pourazowego (PTSC)

Traumatyzujące zdarzenia mogą nie tylko trwale odcisnąć się na życiu jednostki, lecz także niszczyć całe organizacje polityczne, ruchy i społeczności. Trauma jest wpisana w sprzeciw społeczny przeciwko systemowym opresjom, wszelkie grupy aktywistów powinny więc przygotować się na różnorodne doświadczenia traumy w toku swojej działalności. Jednak tak jak nie u wszystkich jednostek z doświadczeniem traumy występują przewlekłe objawy wpływające negatywnie na jakość życia, tak samo nie wszystkim organizacjom i ruchom trauma musi na dłuższą metę szkodzić.

Termin PTSD opisuje najczęstsze skutki traumy w wymiarze indywidualnym; przez analogię ukułyśmy termin **PTSC** (*post-traumatic stress communities*) odnoszący się do społeczności. Wiele już napisano o negatywnych skutkach zespołu stresu pourazowego dla jednostki, ale mało kto zajmował się całymi grupami. W tej sekcji postaramy się więc zidentyfikować najczęstsze konsekwencje stresu wywołanego traumą w kontekście szeroko pojętych grup zaangażowanych społecznie..

Jak już pisałyśmy, jednym z najczęstszych symptomów PTSD jest nadmierne pobudzenie – i może to dotyczyć także społeczności. W kontekście grupy nadmierne pobudzenie przejawia się **ciągłym poszukiwaniem zagrożeń**. Zjawisko to przyjmuje często formę identyfikowania „niebezpiecznych” jednostek lub grup. Typowym przykładem jest polowanie na donosicielki czy szpiegów w swoich szeregach. W mniej drastycznej wersji grupy ze strachu przed nieznanymi ograniczają rekrutację lub wprowadzają systemy rekomendacji czy poręczania za nowe członkinie, co również zmniejsza liczbę zaangażowanych, a przy tym jasno pokazuje podejrzliwe nastawienie do współdziałaczy.

Takie zachowania wcale nie zwiększają poczucia bezpieczeństwa, a wynikają właśnie z nadmiernego pobudzenia wywołanego traumą. Innym częstym objawem PTSC jest **wypalenie**. Owszem, jednostki często wycofują się z działalności z wielu różnych powodów, niemających żadnego związku z traumą, lecz w grupach, które nie potrafią poradzić sobie z traumą, poziom wypalenia jest wyższy. Kluczowym czynnikiem poczucia wypalenia jest nieustający stres, a ten często dotyka członków i członkinie organizacji, które nie przepracowały traumy.

Chroniczna trauma obniża poczucie bezpieczeństwa zarówno jednostek, jak i całych grup, a to z kolei prowadzi do izolacji. Społeczności dotknięte PTSC zwykle unikają nawiązywania współpracy – zwłaszcza z grupami, które nie doświadczyły tej samej traumy. Aby czuć się bezpiecznie, wolą zawęzić swój świat i chować się w skorupie tego, co znajome. Rzadko podejmują się nowych kampanii, projektów czy partnerstw. Społeczności takie uznają, że powinny zejść do podziemia, działać potajemnie, odseparować się od grup sojuszniczych i wszelkiego wsparcia.

Częstym rezultatem nieprzepracowanej traumy są konflikty wewnątrz grupy, gdyż naruszone zostało fundamentalne poczucie zaufania i stabilizacji, niezbędne do współpracy między różnorodnymi jednostkami.

Innym symptomem PTSD, który dotyczy również PTSC, jest poczucie beznadziei. Chroniczna trauma, której zawsze towarzyszy wrażenie braku sprawczości, odbiera nam nadzieję oraz poczucie, że nasze działania prowadzą do pożądaných celów. Wszystkie grupy wyrażające opór wobec władzy cierpią na problem z motywacją, ale jeśli dodatkowo dotyka je ten objaw, tracą wszelką energię i zapał do trudnej pracy.

To najbardziej powszechne, choć oczywiście nie wszystkie objawy występujące w PTSC. Podobnie jak w przypadku jednostek, symptomy te wzajemnie się napędzają: konflikty wewnętrzne powodują wypalenie, nadmierne pobudzenie prowadzi do izolacji i tak dalej. Autorzy doktryn przeciwpartyzanckich już od dziesięcioleci wiedzą, że społeczność dotkniętą traumą można unieszkodliwić bez uciekania się do walki bezpośredniej. Skutki PTSC są tak dotkliwe, że mogą w krótkim czasie zaprzepaścić całe lata ciężkiej pracy i największe nawet sukcesy. O ile zwykle nie możemy powstrzymać swoich przeciwników przed działaniami traumatyzującymi naszą organizację, możemy podejmować kroki w celu ograniczenia niszczycielskiego wpływu PTSC na nasze społeczności.

## REZYLIENCJA, CZYLI SIŁA I ELASTYCZNOŚĆ PSYCHICZNA

### Rezyliencja: wstęp

Rezyliencja (*resilience*) to termin z dziedziny psychologii opisujący zbiór cech umożliwiających uniknięcie zespołu stresu pourazowego przez osobę, która doświadczyła traumy. Obecnie naukowcy starają się zgłębić to zagadnienie poprzez badanie osób z doświadczeniem traumy, zarówno tych cierpiących na PTSD, jak i

tych, u których zespół ten nie występuje, by zidentyfikować cechy indywidualne oraz kolektywne występujące u obu grup. Poniżej zamieszczamy zbiór tych cech, które mogą pomóc rozwinąć rezyliencję. Choć nie wszystkie z nich można w sobie wykształcić, wierzymy w wartość tej listy, która przypomina nam, że jako jednostki, społeczności, grupy przyjaciół i rodziny często już dysponujemy wieloma z nich. Jeśli więc w następstwie traumatyzującego zdarzenia świadomie sięgniemy do tych zasobów, może nam to pomóc uniknąć długoterminowych efektów PTSD.

Indywidualne czynniki wspierające rezyliencję to m.in.

- ◆ wytwarzanie sensu - odnalezienie dla siebie sensu w traumatycznym wydarzeniu i życiu po nim,
- ◆ zdolność nabrania dystansu i konceptualizacji problemów,
- ◆ poczucie sprawczości i determinacja,
- ◆ autonomia,
- ◆ wytrzymałość osobowościowa (*hardiness*):
  - zaangażowanie - Postrzeganie świata jako interesującego i dostrzeganie w nim sensu,
  - poczucie wpływu - wiara we własną zdolność wywierania wpływu na wydarzenia,
  - podejmowanie wyzwań - postrzeganie zmian oraz nowych doświadczeń jako szans na naukę i rozwój,
- ◆ pewność siebie i poczucie własnej wartości,
- ◆ altruizm i zachowania prospołeczne,
- ◆ dojrzałe mechanizmy obronne, np. altruizm i sublimacja,
- ◆ strategie aktywne w miejsce unikowych - strategie aktywne to behawioralne i psychologiczne strategie aktywnego radzenia sobie ze stresem, które mają na celu zmianę stresora (bodźca powodującego stres), jego cech lub tego, jak go postrzegamy, podczas gdy strategie unikowe to działania i procesy myślowe,

które wdrażamy, żeby uniknąć bezpośredniego zajęcia się stresem,

- ◆ skupianie się na problemach zamiast na emocjach,
- ◆ akceptacja strachu swojego i innych,
- ◆ niski poziom poczucia winy i wstydu,
- ◆ poczucie humoru,
- ◆ aktywne reagowanie na przemoc,
- ◆ uważność (*mindfulness*) - koncentruje się na stałej świadomości ciała, uczuć, emocji i doznań, przy jednoczesnym celowym odcinaniu wszelkich rozprasających myśli.
- ◆ Kompas moralny lub silny wewnętrzny system przekonań, przygotowanie psychiczne - uodpornienie na stres pourazowy; świadomość tego, co nas czeka.

Kolektywne czynniki wspierające rezyliencję:

- ◆ postrzegane wsparcie społeczne,
- ◆ rzeczywiste wsparcie społeczne - warto podkreślić, że aby wsparcie społeczne najskuteczniej przyczyniało się do budowania rezyliencji, powinno nie ograniczać się wyłącznie do bezpośredniej reakcji na traumatyczne wydarzenie, lecz być długotrwałe,
- ◆ aktywne poszukiwanie wsparcia społecznego,
- ◆ ujawnienie traumatycznego wydarzenia ważnym dla nas osobom,
- ◆ identyfikacja z grupą oraz pozytywne poczucie tożsamości jako osoby, która przetrwała trudne doświadczenie,
- ◆ więź i interakcje społeczne z przyjaciółmi i innymi osobami z doświadczeniem traumy.

## Rezyliencja: broń buntownicza

Każda buntownicza – nieważne, czy stosuje pokojowe, czy bardziej aktywne metody oporu – musi liczyć się z pośrednim lub bezpośrednim doświadczeniem traumy. Wywoływanie traumy jest jednym z ulubionych narzędzi władzy, bronią, bez której nie może się obejść, a im bardziej niesprawiedliwa struktura władzy, tym częściej musi uciekać się do wywoływania traumatyzujących zdarzeń. Można wręcz pokusić się o stwierdzenie, że gdyby nie trauma, praktycznie nic nie mogłoby powstrzymać buntowników przed rozmontowaniem aparatu władzy. Trauma jest bowiem stosunkowo niedrogim i skutecznym narzędziem podtrzymywania tyranii, czy to w gronie bliskich, czy na bardziej globalną skalę. Efektywna jest nie tyle sama trauma, ile jej konsekwencje – lęk, wstyd i urazy nadwątłające siły; to one sprawiają, że po tę broń tak chętnie sięgają tyrani na całym świecie, od gabinetów rządowych po rodzinne kolacje. Jednostki, grupy, organizacje, a nawet całe społeczności mogą zostać unieszkodliwione w wyniku traumatyzujących wydarzeń zaaranżowanych przez siły przeciwnika. Na tej logice opierają się zarówno terroryści, jak i funkcjonariusze policji śledczej. Kiedy zajrzy się do podręczników Al-Kaidy, FBI, jakoby czy armii USA, może nas uderzyć nie tylko to, jak bezwstydnie wykorzystuje się traumę jako broń, lecz także jak podobnie stosują ją te grupy.

To trochę jak z historią koła: wynaleziono je niezależnie w wielu częściach świata jako tanie i skuteczne narzędzie. Te same cechy, jak wspominałyśmy wyżej, opisują wykorzystanie traumy przez tyranów. Jeśli nie opracujemy środków zaradczych, zawsze będziemy bezbronni w obliczu tego potężnego narzędzia opresji.

Długotrwałe konsekwencje traumy mają potencjał osłabienia sił oporu, tym bardziej jeśli weźmiemy pod uwagę ograniczone li-



czebnie struktury większości ruchów. „Zabity żołnierz to jeden muszkiet na linii frontu mniej, zaś ranny może usunąć dwa, trzy lub cztery”, miał powiedzieć Napoleon, tłumacząc, dlaczego warto stosować w działach kartacze – pociski raniące w dużym promieniu, choć niekoniecznie śmiertelnie. W przypadku zadania rany przeciwnik musi poświęcić zasoby i energię na pomoc rannemu; to samo dotyczy urazów psychicznych. Okaleczeni (psychicznie czy fizycznie) mają nam też nieustannie przypominać o potędze przeciwnika oraz ryzyku wiążącym się z buntem.

Brzmi to wszystko dość ponuro, istnieją jednak sposoby zbudowania psychicznej elastyczności tak by zadawanie traumy było mniej skuteczną, a nawet zupełnie nieskuteczną bronią w tłumieniu oporu. Rezyliencja jednak nie tylko łagodzi efekty traumy – może wręcz sprawić, że siły opresji uzyskają skutki przeciwne do zamierzonych. Do pewnego stopnia siła całej grupy chroni nawet te jednostki i grupy, które nie wypracowały sobie odporności: osłabia moc rażenia traumy.

Jeśli tyrani zorientują się, że trauma nie jest już skutecznym narzędziem, być może przestaną tak często po nie sięgać. Jeśli wykorzystanie traumy przeciwko odpornym na nią buntownikom zupełnie niezamierzenie ich wzmocni, zmieni się stosunek kosztów i zysków ze stosowania traumy jako broni, co drastycznie ograniczy tę praktykę.

Aby zbudować rezyliencję, wykorzystywać ją i dzielić z innymi jednostkami, grupami oraz społecznościami, najpierw musimy zrozumieć, czym (nie) jest i jak działa.

Oto dwie najczęstsze definicje rezyliencji:

1. umiejętność szybkiego dochodzenia do siebie po trudnych doświadczeniach;
2. zdolność przedmiotu lub substancji do odzyskania kształtu wyjściowego (elastyczność).

To oczywiste, że jako uczestniczki wszelkich grup oporu możemy spodziewać się trudnych doświadczeń, kłód rzucanych pod nogi przez przeciwników, ale również oczywiste, że powinniśmy starać się jak najszybciej wrócić do formy oraz ograniczyć rozprzestrzenianie się traumy i jej długotrwałe skutki. Im odporniejszy, silniejszy psychicznie ruch, tym skuteczniej przyciąga nowe osoby, które czują się zagrożone przez władzę. Wywoła to również pewne podziały wewnątrz struktury tejże władzy, która będzie musiała rozważyć, czy zyski z wywoływania traumy są wyższe niż potencjalne straty w wyniku reakcji na nią.

Jeśli trauma okaże się nieskuteczną bronią, struktury władzy mogą zacząć tracić kontrolę nawet nad swoimi członkami, co może poważnie osłabić władzę. Budowanie odporności psychicznej porównuje się często do samoobrony, ale to coś więcej. Wysoki poziom rezyliencji pomaga ruchowi społecznemu rekrutować osoby odczuwające lęk czy strach (niezależnie od tego, czy ich położenie ma jakiś związek z systemem, przeciwko któremu walczymy). Na przykład w Rożawie kurdyjskie siły rewolucyjne zyskały wiele nowych członkiń, które uciekały przed aranżowanymi małżeństwami i przemocą domową, przedstawicielki uciskanych grup mniejszościowych itp. Korzyści nie ograniczają się jednak tylko do rekrutacji – rezyliencja może wręcz zdestabilizować siły przeciwnika. Większość uczestników struktur władzy (funkcjonariuszki, żołnierze, urzędniczki...) nie czerpie bezpośrednich korzyści z opresji, lecz staje po stronie uciskających ze strachu przed życiem poza strukturami władzy. Silne grupy oporu mogą osłabić związki takich

osób z systemem, któremu trudniej będzie rekrutować ludzi i zatrzymywać ich przy sobie.

Rezyliencja nie jest magiczną tarczą chroniącą przed traumą, ale dzięki niej naszym przeciwnikom przestaje się opłacać stosowanie tej broni – wyeliminowane bowiem zostają najsilniejsze, długotrwałe skutki traumy, zniechęcające do działalności politycznej: wstyd, strach, poczucie winy i beznadziei, izolacja społeczna. Trauma napędza traumę. Na początku przeciwnicy muszą wytaczać ciężkie działa, żeby wzbudzić w nas strach, niepewność i niemoc, jednak jeśli brakuje nam siły i odporności psychicznej, tę samą reakcję może potem wywołać drobiazg. Rezyliencja odwraca jednak ten trend: potrzeba coraz większego wysiłku, żeby nam zaszkodzić.

Jeśli trauma jest bronią współczesnego aparatu represji, to rezyliencja stanowi najlepsze zabezpieczenie dla przeciwniczek systemu.

## Uwzględnianie stresu w planowaniu: historia przypadku

Na przełomie lat 80. i 90. dwudziestego wieku chicagowski oddział ACT UP [*AIDS Coalition to Unleash Power*] stworzył grupę roboczą CSAC [*Committee for Sustainable Activity & Care*]. Jej członkowie doszli do wniosku, że przewlekły stres towarzyszący działalności społecznej, w połączeniu z traumą epidemii AIDS oraz brutalnością policji, zaczyna się odbijać na ACT UP. Zauważono nie tylko coraz wyższy poziom wypalenia wśród najaktywniejszych działaczy, lecz także narastające konflikty wewnętrzne mimo licznych sukcesów odnoszonych przez organizację. CSAC, w skład której wchodził między innymi specjaliści od zdrowia psychicznego, miała za zadanie opracować metody złagodzenia stresu i objawów PTSD. Choć grupa istniała niespełna rok, udało się wpro-

wadzić pewne innowacyjne techniki, z których korzystały potem oddziały ACT UP nie tylko w Chicago, lecz także w wielu innych miastach.

## **Walka ze wstydem**

Grupa ACT UP walczyła ze stygmatyzacją chorych na AIDS, nosicieli i nosicielek HIV oraz osób homoseksualnych. CSAC organizowała comiesięczne spotkania, podczas których członkowie społeczności mogli swobodnie opowiadać o tym, co ich stresuje, i liczyć na pełne wsparcie bez osądzania. Wzorowano się na feministycznych grupach z lat 70. – spotkania nie miały ustalonego porządku, zapewniały bezpieczne otoczenie, w którym wszyscy mogli się zwierzyć ze swoich problemów.

Co więcej, na spotkaniach tych pojawiali się często weterani aktywizmu, którzy szczerze opowiadali o swoich doświadczeniach, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Dzięki temu osoby, które odczuwały lęk czy stres, na przykład po traumatyzujących starciach z policją, mogły poczuć, że nie są same.

Takie opowieści pomagały też walczyć ze **wstydem**, często towarzyszącym aktywistom. Zapraszano zresztą przedstawicieli najróżniejszych ruchów – walki o prawa człowieka i środowisko czy antywojennych. Rozmowy z nimi uświadamiały działaczom i działaczkom, że wszelkie reakcje emocjonalne na stresujące sytuacje, zwłaszcza podczas akcji obarczonych wysokim ryzykiem, są normalne i powszechne.



## Zapobieganie izolacji

Nawet w czasach przed internetem, telefonami komórkowymi i social mediami, oddziały ACT UP potrafiły świetnie podtrzymywać więzi między swoimi członkami. CSAC wprowadziła różne inicjatywy zapobiegające izolacji osób z doświadczeniem traumy.

Jedną z takich inicjatyw były „imprezy afirmacyjne” planowane zawsze na kilka dni po dużej akcji. Do udziału zachęcano wszystkie osoby uczestniczące i wspierające akcję, a organizowano je niezależnie od tego, jakim wynikiem zakończyła się akcja. Każda osoba

mogła wstać i powiedzieć o tym, jakie znaczenie miał dla niej udział w akcji, dzięki czemu podtrzymywano solidarność łączącą działaczy na ulicach, nadając jej kontekst towarzyski – z muzyką, drinkami i tańcami. Uczestnicy i uczestniczki dostawały często symboliczne upominki w ramach podziękowania (kwiaty, żetony w rodzaju tych rozdawanych na spotkaniach AA), odczytywano też nazwiska zmarłych na AIDS członków społeczności. Potem zaczynała się część bardziej towarzyska.

Po każdej akcji członkowie CSAC kontaktowali się z osobami biorącymi w niej udział, czasem nawet je odwiedzali. To dawało aktywistom i aktywistkom poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty, świadomość, że mogą liczyć na społecznościowe wsparcie. Osoby, które przeżyły traumatyzujące sytuacje (brutalność policji, aresztowanie, śmierć bliskiego z powodu AIDS), zapraszano na spotkania w charakterze „weterana”. Dzięki temu osoba ta nie stała się samotną, odizolowaną od otoczenia ofiarą, a zyskiwała status doświadczonej aktywistki, która może podzielić się swoimi przeżyciami z grupą. Pozwalało to poukładać sobie uczucia, stworzyć kontekst, dostrzec wartość nawet w negatywnych doświadczeniach i wyciągnąć lekcję na przyszłość - ograniczyć ryzyko wyuczonej bezradności.

## **Wspólnota w walce**

Kolejną strategią SCAC było podkreślanie więzi ze sprawą, o którą wszyscy walczyli. Umieszczenie wyzwania w kontekście osobistym pomagało zredukować stres. Na przykład przed wieloma akcjami uczestnikom i uczestniczkom rozdawano fotografie zmarłych na AIDS członków społeczności. Aktywiści trzymali takie zdjęcie w kieszeni, a w przypadku aresztowania często podawali imię i nazwisko tej osoby. Taki prosty zabieg nie pozwalał działaczom i działaczkom zapomnieć, dlaczego wychodzą na ulice.

Często przed akcją organizowano też coś w rodzaju wieców dopingujących z motywującymi przemówieniami i muzyką zagrzewającą do boju. Zwiększało to poczucie wspólnoty, a dzięki temu jednostki czuły się mniej samotne i bezbronne.

Innym osiągnięciem SCAC było stworzenie bazy przyjaznych specjalistów dla osób potrzebujących pomocy psychologicznej. Nierzadko odprowadzano taką osobę na pierwszą sesję, towarzyszo no jej w poczekalni i czekano, aż skończy. Niby drobiazg, ale zarazem wymowny przykład realnego wsparcia.

Grupa ACT UP stosowała różnorodne sposoby obniżania emocjonalnych kosztów stresu i traumy, które nieodłącznie wiązały się z ich walką. Techniki te wymagały celowego działania, ale jednocześnie bardzo niewielkich nakładów czy umiejętności. Dzięki temu udało się zbudować silny i odporny ruch, który przetrwał długie lata mimo ogromnych przeszkód. Tak jak oni czerpali z doświadczeń poprzedników, tak i my musimy na podstawie ich działań stworzyć nasze własne metody radzenia sobie ze stresem i skutkami traumy, żeby rosnąć w siłę.

## **Jak rozwijać siłę i odporność psychiczną**

Budowanie rezyliencji to proces bardzo indywidualny, inny dla każdego i każdej z nas. Jako anarchiści i anarchistki dysponujemy jednak wyższą niż przeciętna zdolnością rozwijania odporności na traumatyzujące wydarzenia – ma ona bowiem charakter kolektywny, wymaga systematycznej pracy, tak jak nasza działalność społeczna. Musimy jednak podejmować konkretne kroki do tego celu. Na dłuższą metę łatwiej radzić sobie z konsekwencjami traumatycznych zdarzeń, jeśli mamy silny i sprawny system wzajemnej

pomocy, ale niezależnie od siatki wsparcia musimy też budować własną, indywidualną rezyliencję.

## **Rezyliencja indywidualna**

Stawianie czoła traumie jest bardzo trudne, więc nawet jeśli możemy liczyć na wsparcie otoczenia, dbajmy o własną elastyczność psychiczną. W obliczu traumy łatwo zapomnieć, co robić. Ważne więc, aby uprzedzić wydarzenia i wcześniej zidentyfikować zasoby, którymi dysponujemy: stworzyć listę osób, z którymi się skontaktujemy w sytuacji kryzysu, opracować plan działania w sytuacjach, które możemy przewidzieć.

Świadomość, czego się spodziewać, przygotowanie, strategiczne podejście do potencjalnie traumatycznych sytuacji – to wszystko pozwala nam spojrzeć na problemy z zewnątrz i nabrać dystansu niezbędnego, by skutecznie sobie z nimi poradzić. Każdej z nas może przydarzyć się trauma, dlatego warto nieustannie pracować nad sobą oraz nad grupami, w których działamy. Zanim wydarzy się coś złego, pogłębiajmy świadomość własnych indywidualnych reakcji na traumatyczne wydarzenia i sygnałów ostrzegawczych. Umiejętność dostrzeżenia zmian w organizmie przed stresującymi sytuacjami w ich trakcie oraz po nich - to wielka wartość.

W trudnych chwilach warto od czasu do czasu wsłuchiwać się w swoje ciało i sygnały, jakie nam wysyła. Taka znajomość siebie i regularne monitorowanie doznań fizycznych w dłuższej perspektywie zwiększa zdolność radzenia sobie we wszelkich stresujących sytuacjach. Łatwiej przetrwać sztorm, jeśli wiemy o nim z wyprzedzeniem i mamy szansę się przygotować.

Kiedy zauważamy znaki ostrzegawcze, ważne jest, by działać, a nie uciekać. W momencie kryzysu polegamy bowiem na technikach





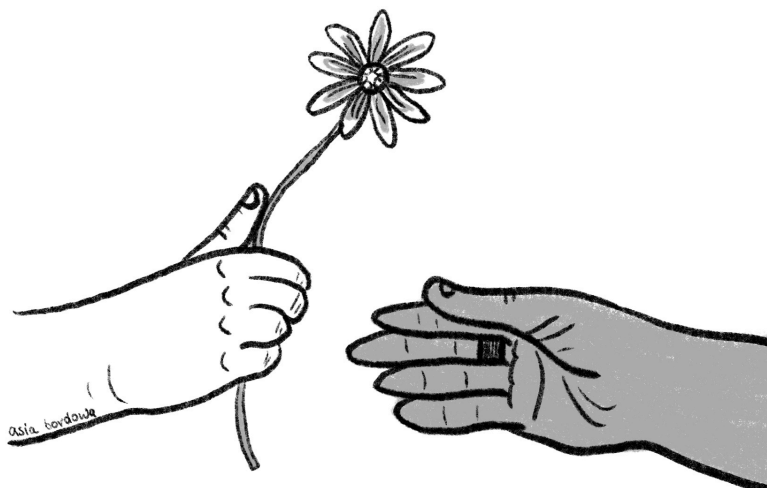
stosowanych na co dzień, warto więc skupić się na tych spośród nich, które są aktywne i nie stosować strategii unikania. W trudnej chwili ucieczka od stresora przynosi co prawda ulgę, jednak na dłuższą metę izolacja, znieczulanie się używkami czy unikanie wszelkich sytuacji przypominających nam o traumie uniemożliwia zajęcie się negatywnymi przeżyciami i ich konsekwencjami. Jeśli chcemy wypracować trwałą zdolność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, lepiej skoncentrować się na strategiach aktywnych, które wpływają pozytywnie na nasze życie, pomagając zwiększyć zaangażowanie społeczne i polityczne.

Oczywiście warto podkreślić, że nawet jeśli wypracujemy indywidualną odporność psychiczną, z traumą łatwiej radzić sobie w grupie. Uczestnictwo w systemach wzajemnej pomocy korzystnie wpływa na nasze poczucie własnego ja, poczucie sensu i celu. Świadomość, że pozytywnie oddziałujemy na świat, budujemy relacje z innymi i robimy coś, co ma sens, dają nam poczucie siły, sprawczości i bezpieczeństwa, co pomaga nam przetrwać traumę.

## **Rezyliencja grupowa**

Być może osoby w twoim otoczeniu – te, z którymi wspólnie działacie, organizujecie się, walczyacie z systemem – stosują już niektóre z tych metod; jednak by skutecznie poradzić sobie z traumą, trzeba świadomie pochylić się nad potencjalnymi skutkami trudnych doświadczeń i potrzebami psychologicznymi naszej organizacji.

Dlatego bardzo ważne jest planowanie – zarówno doraźne, przed konkretną akcją, jak i długofalowe, w ramach procesu budowania siatki wzajemnej pomocy i wsparcia – na wypadek traumatyzującego wydarzenia. Trzeba ustalić pewne podstawowe kwestie z towarzyszami i towarzyszkami walki (a także z przyjaciółmi i przyjaciółkami spoza tego grona): do kogo **zadzwoić w trudnej sytuacji**, jakie zdarzenia mogą być dla nas szczególnie dotkliwe z uwagi na wcześniejsze doświadczenia, co pomaga nam radzić sobie z niełatwymi emocjami. Nawet jeśli okaże się, że nigdy nie wykorzystamy tych informacji, posiadanie takiej wiedzy pomaga zbudować poczucie bezpieczeństwa i wsparcia w ramach organizacji.



Kiedy mamy wokół siebie osoby, które wiedzą, jak najlepiej nam pomóc w kryzysowej sytuacji, to nie tylko łatwiej nam radzić sobie z traumą, lecz także wzmacniają rezyliencję zbiorową i więzi społeczne.

Musimy też zawsze jasno zdawać sobie sprawę z potencjalnego ryzyka, jakim obarczone są nasze działania. To, jak reagujemy na traumę, często zależy od naszych oczekiwań i nastawienia. Ważne, żeby wiedzieć, w co się angażujemy: co innego pójść na marsz z transparentem, co innego dołączyć do czarnego bloku. Pomijając

już nawet aspekt budowania rezyliencji, myślenie analityczne i taktyczne pozwala grupom działać efektywnie i zwiększa szanse osiągnięcia celów.

Planowanie i opracowywanie strategii łączy się z budowaniem odporności psychicznej także w innym aspekcie: pomaga nam się zdystansować, nabrać perspektywy. Choć oczywiście nie kontrolujemy każdej sytuacji, w jakiej przyjdzie nam się znaleźć, możemy przyjąć realistyczne oczekiwania oraz rozwijać umiejętności, które pomogą nam zmaksymalizować skuteczność i zminimalizować negatywny wpływ na naszą psychikę.

Samo planowanie jednak nie wystarczy – równie ważne jest to, co jako społeczność zrobimy po traumatyzującym zdarzeniu. Ważne, żeby zareagować bezpośrednim działaniem: z jednej strony oporem, z drugiej – wzajemną pomocą. Kiedy twoich współtowarzyszy spotka coś złego, odezwij się do nich, załatw im wsparcie, a jeśli to możliwe – podejmij działania przeciwko tym, którzy ich skrzywdzili. Działając wspólnie i wspierając się wzajemnie, zyskujemy poczucie sprawczości, dzięki czemu łatwiej poradzić sobie z traumą. Poczucie celu i własnego ja, a także świadomość, że możemy liczyć na wsparcie osób, którym na nas zależy, to czynniki niezbędne, by wspólnie przetrwać trudne chwile i kontynuować działalność.

## Pytania pomocnicze

Kluczowym elementem budowania rezyliencji i przeciwdziałania potencjalnym skutkom traumy jest kultywowanie wiedzy emocjonalnej i gotowości. Izolacja sprzyja traumie, co wykorzystują zresztą neoliberalne idee *self-care*, traktujące troskę o siebie jako prywatną odpowiedzialność jednostki.



A gdybyśmy tak podczas planowania akcji zajmowali się nie tylko przygotowaniem taktycznym i fizycznym, lecz także psychicznym i emocjonalnym? Jak możemy lepiej troszczyć się o siebie i resztę grupy? Poniżej przedstawiamy listę pytań, które mają za zadanie ułatwić takie przygotowanie, a co za tym idzie – skuteczniej radzić sobie z traumą i wzmacniać organizację.

Pierwszy zestaw pytań dotyczy planowania i podejmowania decyzji w grupie. Pomogą wam one ustalić kwestie związane z gotowo-

ścią emocjonalną i psychiczną, a także ułatwią uzgodnienie wspólnej koncepcji wzajemnej troski.

Pytania z drugiej listy skupiają się na potrzebach i indywidualnych doświadczeniach. Celem tych pytań jest nie tylko pogłębienie znajomości siebie, lecz także wyposażenie bliskich nam osób w narzędzia, dzięki którym będą mogli wspierać nas w przypadku traumatycznego zdarzenia – i *vice versa*. Różni ludzie różnie reagują na traumę, rozwiązanie idealne dla jednych może więc zupełnie nie działać u innych. Dlatego dobrze z góry znać potrzeby towarzyszek i towarzyszy, żeby nie musieć się domyślać w sytuacji kryzysowej – zwłaszcza że bezpośrednio po doświadczeniu traumy może być nam trudno zebrać myśli czy sformułować swoje potrzeby. Zaufana osoba jest w takiej sytuacji na wagę złota; znając nasze indywidualne potrzeby, może pomóc nam doraźnie poradzić sobie z trudną sytuacją, a na dłuższą metę wesprzeć odporność i elastyczność psychiczną. Co równie ważne, szczerą rozmowa o zdrowiu psychicznym i traumie pomaga walczyć z izolacją oraz poczuciem wstydu, które napędzają traumę, utrudniając dojście do siebie i budowę rezyliencji.

Pytania te służą oczywiście wyłącznie za punkt wyjścia, mają stanowić przyczynek do rozmowy. Nie musicie odpowiadać na pytania, na które nie chcecie lub nie potraficie odpowiedzieć, zachęcamy też do swobodnego dodawania i usuwania pytań. Poza tym pamiętajcie, że to nie ma być pojedyncza, zamknięta dyskusja, ale raczej element praktyki emocjonalnej gotowości. To nie są łatwe tematy, więc w każdej chwili możecie zrezygnować albo zrobić sobie przerwę. Bądźmy dla siebie dobrzy i dobre.

## Pytania dla grup

1. W jaki sposób każde z nas może udzielać innym wsparcia podczas akcji (np. „Mogę zająć się kimś, kto dostanie ataku paniki”, „Będę pilnować, żebyśmy pili wodę” itp.)?
2. Czy podczas planowania akcji możemy rozdzielać zadania tak, by brać pod uwagę ewentualne traumatyczne doświadczenia uczestników i uczestniczek, które mogą wywołać u nich negatywną reakcję?
3. Czy chcemy ustalić jakieś sygnały lub hasła bezpieczeństwa (np. zielony = wszystko w porządku, żółty = miej mnie na oku, czerwony = potrzebuję przerwy/muszę stąd iść)?
4. Czy chcemy przygotować apteczkę pierwszej pomocy psychicznej? Co powinno się w niej znaleźć (np. zabawki antystresowe, kojące zapachy, leki, zioła, koc ratunkowy itp.)?
5. Czy chcemy ustalić datę spotkania, na którym omówimy nasze samopoczucie po akcji? Czy takie spotkanie przyda nam się niezależnie od przebiegu akcji?
6. Jak najlepiej możemy się wspierać w przypadku traumatycznego wydarzenia? Jakie działania możemy zaplanować (np. wspólny obiad, grupa wsparcia itp.)?
7. Czy zależałoby nam na wsparciu osób, które nie były obecne podczas traumatycznego zdarzenia? Jak mogłyby nas wspierać? Jak możemy im to zakomunikować?
8. Jak stawiać granice, żeby osoby wspierające nie zostały przeładowane i nie doznały wypalenia?
9. Czy w razie potrzeby mamy dostęp do opieki psychologicznej?

## Pytania indywidualne

1. Z kim chciał(a)byś się skontaktować w razie nagłego wypadku? Czy rozmowa z jakąś konkretną osobą pomaga ci w stresujących sytuacjach? W jakich okolicznościach możemy skontaktować się z taką osobą w twoim imieniu? Czy jest ktoś, z kim nie chciał(a)byś się kontaktować?
2. Czy są jakieś przedmioty, które pomagają ci poczuć się lepiej w stresujących sytuacjach (np. zabawka antystresowa, kamyk, maskotka)?
3. Czy są jakieś miejsca, w których czujesz się lepiej w stresujących sytuacjach (np. park, kawiarnia, kuchnia)?
4. Czy są jakieś czynności, dzięki którym czujesz się lepiej w stresujących sytuacjach (np. spacer, bycie z bliską osobą)?
5. Czy są jakieś wrażenia zmysłowe, które pozwalają ci się odstresować (np. konkretne zapachy, dotyk czegoś zimnego)?
6. Czy są jakieś miejsca lub czynności, których wolisz unikać w stresujących sytuacjach (np. dotyk, otwarte przestrzenie/zamknięte pomieszczenia)?
7. Czy chcesz poinformować przyjaciół/grupę aktywistyczną o doświadczeniach traumy z przeszłości?
8. Czy chcesz poinformować przyjaciół/grupę aktywistyczną o czynnikach wyzwalających u ciebie stres (tzw. triggerach)?
9. Jak zwykle reagujesz na stres (np. problemy z oddychaniem, milczenie)?
10. Co pomagało ci radzić sobie z traumatycznymi przeżyciami (np. techniki kotwiczenia)?
11. Jak poznać, że źle się czujesz (np. izolowanie się, niejedzenie)?
12. Jeśli będzie z tobą źle, jak możemy się z tobą skontaktować (np. zadzwonić, napisać, odwiedzić)?



## Polecane lektury

- ✦ Janina Fisher, *Terapia osób, które przetrwały traumy złożone*, przełożyła Maria Moskal, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019.
- ✦ Bessel van der Kolk, *Strach ucieleśniony: mózg, umysł i ciało w terapii traumy*, przełożyła Małgorzata Załoga, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018.
- ✦ Judith Herman, *Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego*, przełożyła Maria Reimann, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020.
- ✦ Naomi Klein, *Doktryna szoku*, przełożyli Hanna Jankowska, Katarzyna Makaruk, Tomasz Krzyżanowski, Michał Penkala, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2008.
- ✦ Bruno Bettelheim, *Surviving [w:] Surviving and Other Essays*, Knopf, New York 1979 [pierwsze wydanie].
- ✦ CrimethInc. Self as Other: Reflections on Self-Care, [https://cdn.crimethinc.com/pdfs/self-as-other\\_for-screen.pdf](https://cdn.crimethinc.com/pdfs/self-as-other_for-screen.pdf)
- ✦ Sozialistisches Patienten Kollektiv, *Turn Illness into a Weapon*. KRRIM, Heidelberg 1987.

Marta Trawińska

## Wyzysk epistemiczny<sup>8</sup>

Mam być odpowiedzialna za edukację nauczycieli, którzy w szkole mają za nic kulturę moich dzieci. Czarni i ludzie Trzeciego Świata mają edukować białych co do naszego człowieczeństwa. Kobiety mają edukować mężczyzn. Lesbijki i geje mają edukować świat heteroseksualny. (...) Mamy tutaj ciągły odpływ energii, która mogłaby być lepiej zużyta na redefiniowanie nas i wymyślanie realistycznych scenariuszy zmiany teraźniejszości i konstrukcji przyszłości.

Audre Lorde, *Wiek, rasa, klasa i płeć: kobiety na nowo definiują różnicę*<sup>9</sup>

Dla lepszego poznania sytuacji grup mniejszościowych kluczowa jest kwestia **wyzysku epistemicznego** i niesprawiedliwości hermeneutycznej. Filozofka Nora Berenstain opisuje te i inne terminy w tekście *Epistemic Exploitation*. Zacznijmy od wyzysku epistemicznego – „ma [on] miejsce, gdy osoby uprzywilejowane zmuszają osoby zmarginalizowane do tego, by edukowały je o naturze

---

<sup>8</sup> Marta Trawińska referuje na użytek niniejszej publikacji wybrane zagadnienia z tekstu Nory Berenstain *Epistemic Exploitation*, który na początku 2024 roku ukaże się za zgodą Autorki w tłumaczeniu Natalii Saraty, w publikacji Fundacji RegenerAkcja przygotowywanej w ramach projektu „Z troską o równość. Prewencja wypalenia i moc organizacji równościowych”. Więcej informacji o projekcie: <https://troska.regeneracja.pl>

<sup>9</sup> A. Lorde, *Wiek, rasa, klasa i płeć: kobiety na nowo definiują różnicę*, [w:] *Siostra outsiderka. Eseje i przemówienia*, przeł. Barbara Szelewa, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015.

opresji, z którą się zmagają”<sup>10</sup>. Filozofka punktuje w tekście kluczowe elementy wyzysku epistemicznego (z greckiego *episteme* oznacza „wiedza”) – postaram się je tutaj przedstawić, uprzedzając, że będzie tu dużo skrótów (zatem polecam lekturę całego artykułu, jeśli czytacie po angielsku i teksty filozoficzne nie są Wam straszne).

Wyzysk epistemiczny, zdaniem Berenstain, jest związany ze społecznie nierozpoznaną, nieodpłatną, emocjonalnie wyczerpującą i **wymuszoną pracą epistemiczną**. W praktyce oznacza to, że domyślnie ciężar edukacji na temat doświadczanej opresji przenoszony jest na osoby z grup mniejszościowych, doświadczających tej opresji, przy czym jednocześnie osoby te są nieustannie narażone na sceptycyzm osób z grup większościowych.

Wyzysk epistemiczny jest wszechobecny, przybiera – z punktu widzenia większościowego – neutralne, akceptowalne, rozsądne, otwarte na dialog i zmianę formy. Zaliczają się do niego wszelkie postawy i działania komunikacyjne, które odwołują się do „nie-szkodliwej ciekawości”, „zwykłego zadawania pytań”, „zadawania pytań wynikających z dobrych intencji i żeby się czegoś dowiedzieć” czy „odgrywania adwokata diabła”.

Dla osób uprzywilejowanych taka sytuacja komunikacyjna to „zwykłe zadawanie pytań” (pozornie bezkosztowa rozmowa), dla osób z grup mniejszościowych może to być ciężka, niewidzialna praca, często ze sporymi kosztami emocjonalnymi, gdy np. wiąże się z powrotem do traumatycznych doświadczeń.

## Domyślny sceptycyzm

---

<sup>10</sup> N. Berenstain, *Epistemic Exploitation*, [w:] „Ergo” 2016, nr 3.22, s. 569–590. Tekst dostępny jest pod linkiem: <https://quod.lib.umich.edu/e/ergo/12405314.0003.022/--epistemic-exploitation?rgn=main;view=fulltext>

Dodatkowym kosztem emocjonalnym jest również konieczność konfrontowania się z **domyślnym sceptycyzmem** strony pytającej. Jak pisze Berenstain, uprzywilejowani mają tendencję do ustalania warunków debaty (m.in. definiują, co jest uznawane za obiektywne, neutralne czy racjonalne w debacie). Może się to przejawiać stawianiem swojego sceptycyzmu na pozycji równoważnej z opisywanym doświadczeniem rasizmu czy seksizmu („Czy to nie był jednak odosobniony przypadek?”, „Może przesadzasz, może on miał dobre intencje?”). Dla przykładu, biała osoba będzie przekonana, że ma te same kompetencje do oceny rasistowskiej sytuacji, z jaką mierzy się osoba czarna („Uważam, że słowo Murzyn nikogo nie obraża”).

Te kompetencje będą, być może, uznane za jeszcze większe, jeśli osoba nieuprzywilejowana nie będzie w stanie opowiedzieć o swoich doświadczeniach językiem neutralnym, chłodnym, zdystansowanym emocjonalnie itd. Natomiast jeśli nie podejmie dyskusji, to może zostać uznana za niegrzeczną, obraźliwą, niezrównoważoną, przeczuloną, co może dodatkowo ugruntowywać stereotypy na temat danej grupy mniejszościowej (np. kobiety jako histeryczki czy osoby transpłciowe jako zaburzone psychicznie).

## Podwójne wiązanie

Dlatego też Berenstain pisze o **podwójnym wiązaniu** (*double bind*), które można przetłumaczyć również jako „podwójną pułapkę”, w jakiej znajduje się osoba marginalizowana - niezależnie od tego, co zrobi, jak zareaguje na wyzysk epistemiczny, zrobi źle (oczywiście z punktu widzenia zasad gry ustalonej przez kulturę większościową). Świetnie oddaje to hipotetyczna sytuacja opisywana przez Berenstain.

Oto luźne tłumaczenie tej sytuacji: Amina, czarna kobieta, jest na spacerze z Benem, białym mężczyzną. Podchodzi do nich biała kobieta, która dotyka włosów Aminy i mówi, że są bardzo miękkie. Amina mówi do kobiety, żeby nie dotykała jej włosów. Biała kobieta jest urażona i mówi: „Po prostu chciałam ci powiedzieć komplement”, po czym zagniewana odchodzi. Ben pyta Aminę, dlaczego była taka niegrzeczna w stosunku do kobiety, która po prostu była miła.

Amina jest zmęczona i nie ma ochoty bronić swojego prawa do autonomii cielesnej ani wyjaśniać historii uprzedmiotowienia ciał czarnych kobiet przez białych oraz rasistowskiego uprawnienia, które daje białym osobom prawo do dotykania czarnych kobiet bez ich zgody. Amina jednak wie, że jeśli odmówi Benowi wyjaśnień lub po prostu powie, że nie chce o tym rozmawiać, ryzykuje, że zostanie odebrana jako nadmiernie emocjonalna, irracjonalna, nadwrażliwa, nieprzyjazna i agresywna. Kobieta staje przed podwójnym problemem: może wykonać wymuszoną pracę i wyjaśnić, dlaczego działanie białej kobiety było rasistowskie i dlaczego jej reakcja była usprawiedliwiona, albo zaryzykować, odmówić i potwierdzić rasistowski i mizoginistyczny stereotyp gniewnej czarnej kobiety.

## Epistemiczna opresja i koszty alternatywne

Oznacza, że raczej nie da się uniknąć jakichś kosztów związanych z tego typu sytuacjami. Ponadto nie są one czymś incydentalnym – zdarzają się ciągle. Berenstain mówi o **epistemicznej opresji** – osoby marginalizowane są nieustannie wzywane do produkowania i dzielenia się wiedzą na temat swojej sytuacji, ale jednocześnie ta wyprodukowana wiedza jest nieustannie lekceważona i odrzucona. Osoby marginalizowane są zapraszane do pozornie uczciwej debaty, ale ich wkład w nią nie jest traktowany poważnie – w efek-

cie praca wykonywana w ramach tej debaty idzie na marne, a zasoby (czas, energia, uwaga, emocje itd.) osób marginalizowanych zmarnowane. Berenstain mówi w tym kontekście o kosztach alternatywnych - te zasoby po prostu mogłyby być lepiej wykorzystane do innych rzeczy.

## Przykłady wyzysku epistemicznego

Chcąc odnieść się do polskiego kontekstu, podam kilka przykładów wyzysku epistemicznego i pozornych próśb o poszerzenie swojej wiedzy (sceptyczne pytania lub postawy):

- ✦ po co te feminatywy?
- ✦ co złego jest w słowie Murzyn?
- ✦ na czym właściwie miałyby polegać ta dyskryminacja osób LGBT?dlaczego kobiety po prostu nie idą na studia inżynierskie?trzy dekady walk o prawo do aborcji (czyli trzy dekady uzasadniania podstawowych praw człowieka).

## Jak nie uczestniczyć w wyzysku epistemicznym?

Berenstain pisze również o niesprawiedliwości hermeneutycznej, którą w skrócie można nazwać brakiem wiedzy, brakiem rozpoznania sytuacji jakiejś grupy. Niesprawiedliwość hermeneutyczna jest wynikiem historycznego systemowego wykluczenia niektórych grup (np. kobiet, osób LGBTQ+, klas ludowych, osób czarnych) - dlatego więcej wiemy o szlachcie niż o włościanach, wiedza na temat niewolnictwa pisana z perspektywy czarnych dopiero przebija się z marginesów do centrum, a w poprzednich dekadach (przed internetem) wiele osób nieheteronormatywnych często nie miało języka, by opisać swoje doświadczenia.

Chociaż wciąż brakuje sporego kawałka wiedzy na temat sytuacji różnych grup mniejszościowych, to jednak w ciągu ostatnich kilku

dekad powstało wiele prac (książek, filmów, badań, dzieł sztuki), które przeciwdziałają niesprawiedliwości hermeneutycznej. Osoby z grup marginalizowanych już wykonały i ciągle wykonują mnóstwo pracy, by opisać swoje doświadczenia i postulaty. Idealną sytuacją byłoby, gdyby robiły to na własnych warunkach (np. pisząc książki czy tworząc spektakle). Choć sama jestem przynajmniej w jednej grupie mniejszościowej (jestem kobietą), to bardzo nie chcę uczestniczyć w wyzysku epistemicznym innych grup. Edukacja własna to praca, którą mogę wykonać we własnym zakresie, korzystając z własnych zasobów (czasu, uwagi czy pieniędzy). Do tego zachęcam również was.



# Przeszkody w nicnierobieniu

asia bordowa

Czasami nie jest łatwo znaleźć/zrobić czas na nicnierobienie albo głęboki odpoczynek. A jak już nam się uda...

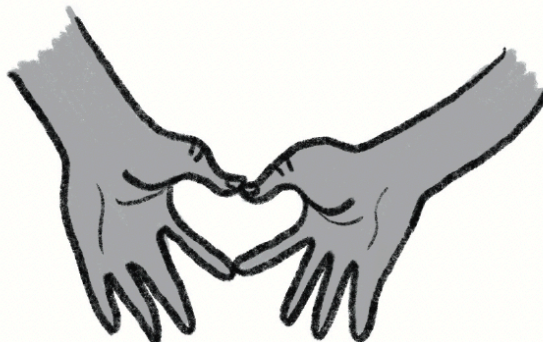


Efekty mogą wcale nie być takie, jakich oczekujemy.



Niejedna osoba się wtedy zastanawia – co jest ze mną nie tak? Może moje ciało jest już zepsute? Może nie ma już dla mnie nadziei? Albo stwierdza, że to nie ma sensu, jest przereklamowane, nic niewarte....

Po pierwsze:  
nie martw się, to normalna reakcja,  
która pojawia się  
u wielu osób.  
Wszystko jest  
z tobą ok!





Wiele z nas dorastało w czasie początków kapitalizmu w Europie Wschodniej. Presja produktywności i użyteczności wynikająca z filozofii tego systemu, doskonale się tutaj miesza z religią, patriachatem i koncepcją lenistwa (tak bardzo rasistowską i klasistowską), które ma być złem - grzechem. Ta mieszanka, wtłaczana w wiele z nas od dziecka, może wpłynąć na nasze umiejętności regulacji organizmu, gdy przychodzi nam odpocząć.



**Niestety aktywizm praw człowieka często polany jest tym samym sosem**

**martyrologii i produktywności**



Zmiana tego podejścia, na poziomie osobistym oraz kolektywnym, może być na początku trudna i niekomfortowa. Nie jest jednak niemożliwa. Ważne, aby przyrzeć się z ciekawością i szczerością temu, co utrudnia nam zmianę i praktykowanie nowego podejścia do odpoczywania.



kapitalizm

martyrologia + religia

kalendarz peten zadań

brak nauzglew/praktykii odpoczywania

wstyd i poczucie winy

kultura abityrystyczna

strach przed utratą wspólnoty

odgorenie od natury i własnego ciała

teraz już wszystko jasne...



Przede wszystkim wyrozumiałość dla siebie i czas - pierwsze elementy, z którymi warto się zaprzyjaźnić. To nie jest projekt na miesiąc, nawet na rok, ale na lata. Tak jak przez lata system kapitalistyczny wzmacniał w nas samowyzyskującą narrację, tak odnalezienie nowej i ucieleśnienie jej może trwać długo.



Daj sobie czas na akceptację tego procesu. Bądź wyrozumiały\_a wobec siebie, szczególnie gdy wracasz do starych nawyków.

To nieuniknione  
- to część uczenia się,  
praktyki, zmiany.



Za każdym razem, gdy to zauważasz, dzieje się zmiana.



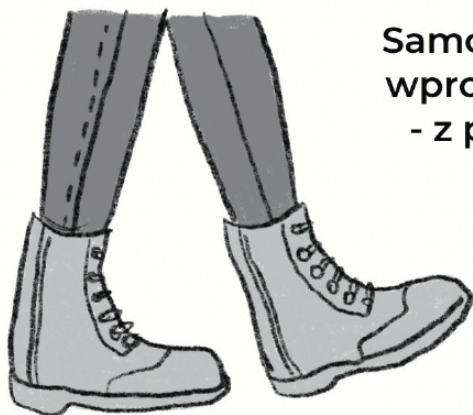
Twoje ciało także potrzebuje czasu

na zmianę  
podejścia.



Terapia szokowa nie jest tu wskazana, raczej troska i łagodność dla tego procesu.





Samodzielnie trudno wprowadzać zmiany - z pomocą często przychodzi kolektywna zmiana.



Zacznij od małych kroków, rozmawiając ze znajomymi o ich potrzebach, obserwacjach, wyzwaniach w odpoczynku.

Zdefiniujcie odpoczynek grupowo. Możecie też zaplanować wspólny odpoczynek! Pamiętaj, że gdy wnosicie ten temat do życia kolektywu czy organizacji i wspólnie szukacie rozwiązań, dajecie początek zmianie.

Czy wiesz, że w kalendarzu albo na liście zadań do zrobienia (jeśli taką posiadasz) możesz zapisać przyjemności i przerwy?



Dla mnie samej to kiedyś było prawdziwe odkrycie! Dopisując je, nie wydłużaj jednak listy zadań - zamiast tego spróbuj ustalić swoje priorytety. Pamiętaj też, że przy części zadań możesz poprosić o pomoc. Szczególnie jeśli jesteś zmęczona! Zastanów się, co jest naprawdę ważne, weź pod uwagę różne perspektywy. Myśl o swojej energii danego dnia.

Staraj się regularnie  
znajdować  
momenty na  
praktyki cielesne -  
oddech, medytację,  
jogę, praktyki  
somatyczne, sztuki  
walki\*. Regularna  
praktyka i  
powtarzalność  
mogą obniżyć



poziom stresu  
i wspierać procesy  
regeneracji w  
naszym  
organizmie. Wiele  
z nich można też  
robić w grupie.  
Czasami również  
wspólny, taniec,  
śpiew, a nawet  
gimnastyka



mogą pomóc nam  
się poczuć bardziej  
w naszych ciałach,  
synchronizować się  
z innymi ciałami,  
a przez to prowadzić  
do lepszego  
zrozumienia na  
poziomie  
indywidualnym  
i grupowym.



Czucie własnego  
ciała, rozpoznawanie  
sygnałów  
i podążanie za jego  
wskazówkami  
może  
nam  
pomóc  
zorientować  
się, które  
sposoby  
na relaks  
najlepiej  
nam służą.



\*wiele wspomnianych praktyk ma swoje korzenie w kulturach  
Wschodu oraz Globalnego Południa. Kapitalizm od wieków  
oddziela nas od ciała, a biała supremacja umniejsza wagę  
doświadczeń z innych stron świata niż Zachód i Północ. Razem  
odmawiają głosu wielkim społecznościom, ale jednocześnie  
wykorzystują ich praktyki, by na nich zarabiać. Dlatego tak  
ważna jest refleksja, szczególnie Globalnej Północy.  
Warto zadać sobie pytanie, jak to się stało, że mam dostęp  
do danych praktyk, jak z nich skorzystam, kto na tym zarabia,  
a kto pozostaje wykluczony? Nasze wszystkie wybory  
są polityczne, tak jak nasze ciała. Ważne, aby nasze  
decyzje nie umacniały status quo, ale go kwestionowały  
szukały innych rozwiązań, w imię zdrowia  
wszystkich osób, na całym  
świecie.

Zastanów się, jak odpoczywasz. Czy **nicnierobisz**? A może jest tam jakieś **malutkie działanie**? Co się dzieje na poziomie **zmysłów, myśli, emocji, oddechu, mięśni, na powierzchni skóry**? W jakim miejscu, w jakim otoczeniu, **z kim najlepiej wypoczywasz**?

O jakim **wypoczynku marzysz**? Ile **potrzebujesz na niego czasu**, a ile **możesz go sobie dać**?



Jest masa **opcji i możliwości**. Pozwól sobie **eksplorować, sprawdzać, testować**.

**Wstyd, poczucie winy, obawa przed brakiem przynależności, backlash. Któreś z nich zapewne stanie na twojej drodze.**

Może to być **poczucie winy wobec innych aktywistek** albo **obawa, że nie robiąc nie zasługujesz na bycie w grupie**. Może to być **gniew tych osób, które nie rozumieją Twojego odpoczynania**. **Trudne emocje...**



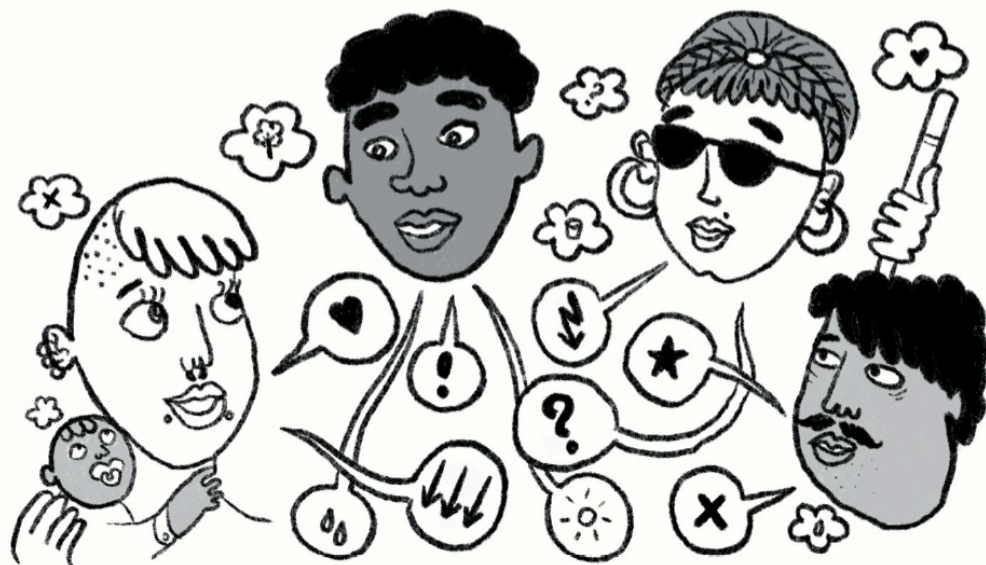
...i **odczucia z tym związane są nieodłączną częścią procesu**. Gdyby było łatwo, nie byłoby tematu! Pamiętaj, że **podejmując te kroki, sprzeciwiasz się ogromnemu systemowi opresji, który prawdopodobnie sam\_a wcześniej reprodukowałeś**.

**Ujawnienie trudnych emocji (szczególnie wstydu) przeciwdziała naszej alienacji i osamotnieniu w tym procesie. Dlatego ważne, abyśmy wracały do tej rozmowy i normalizowały tematy związane z dobrostanem.**



Trudne emocje powinny mieć miejsce w tym procesie i warto oddać im sprawiedliwość. One także sygnalizują, że zmiana się dzieje. Nawet jeśli konfrontowanie się z nimi nie jest przyjemne.

Rozważania na ten temat w grupie są tak samo ważne, co dbanie o dobrą, otwartą komunikację o zadaniach, oczekiwaniach, odpowiedzialności indywidualnej i kolektywnej. Wzajemne zaufanie, zrozumienie, praktykowanie zgody i wzajemna troska budują poczucie bezpieczeństwa, które jest niezbędne do wyrażania swoich prawdziwych potrzeb. Dlatego pielęgnowanie dobrej komunikacji w grupach i dbanie o relacje jest tak ważne, szczególnie w perspektywie zmiany paradygmatu i uzdrawiania naszej kultury aktywistycznej. Pozwala nam też zrozumieć, jakie są konsekwencje naszych decyzji, gdzie leży odpowiedzialność i jak możemy się nią dzielić.



Nasza praca  
to aktywne działanie  
na rzecz obalenia systemów opresji.

Kolejne pokolenia mają szansę zobaczyć jej efekty;  
będą wdzięczne za nasz wkład, a także będą mogły  
tą pracę kontynuować. Nie zapominajmy o tej  
perspektywie, nawet jeśli to nie nasze oczy zobaczą  
tę zmianę. Jednocześnie pamiętajmy o tych osobach,  
które były tu przed nami, których praca daje nam  
dziś tyle możliwości, których odwaga doprowadziła  
do zmian i których czyny rozпалиły nasze serca. Nasze  
przodkinie w walce  
też chcą, abyśmy dbały: i o sprawę,  
i o wspólnotę,  
i po prostu o siebie.



Czytaj, słuchaj! Wiele wspaniałych myślicielek i aktywistek dzieli się swoją refleksją na temat odpoczynku, dobrostanu, przeciwdziałania wypaleniu, zdrowienia. Wiele z nich to Czarne kobiety i osoby niebinarne. Uhonoruj ich pracę, czerpiąc z ich mądrości.

bell hooks, Tricia Hersey, Prentis Hemphill, Alexis Pauline Gumbs  
Amelina i Emily Nagoski, Staci Haines











Asia Kubiakowska

# Ucieleśnienie zmiany, czyli o ucieleśnionej facylitacji procesów uczenia się w ruchach społecznych

*Zwrócenie się ku ciału oznacza zerwanie z represją i wyparciem, które zostało nam przekazane przez naszą starszyznę specjalistów, którą stanowili zazwyczaj biali mężczyźni.*

bell hooks

## Co znajdziesz w tym tekście

Ten tekst ma na celu przedstawienie kilku fundamentalnych powodów, dla których ciało oraz praktyki ucieleśnienia są kluczowe dla budowania, działania i realizacji celów ruchów społecznych. Skierowany jest przede wszystkim do osób, dla których temat jest jeszcze stosunkowo nowy. Zdaję sobie sprawę, iż wielu aktywistom/kom/x praktyki cielesne kojarzą się z indywidualistycznym „skupieniem na sobie”, tudzież „hipisiarstwem” prowadzącym do utraty politycznego fokusu. Zainspirowana w większości czarnymi działaczkami, facylitatorkami i autorkami z USA, mam nadzieję po-

kazać, że wniesienie wiedzy o ciele w ruchy społeczne i facylitację jest nie tylko kluczowe w kontekście zdrowia psychofizycznego aktywistek/ów/x, ale ma także ogromny potencjał dla trwałości, efektywności i skuteczności ruchów społecznych. Wszystkie osoby cytowane w tekście (przeważnie będą to adrienne maree brown, Prentis Hemphill i Joanna Macy) są aktywnymi facylitatorami/kami/x i działaczami/kami/x ruchów społecznych w USA. Korzeni ucieleśnionego rozumienia działań politycznych dopatruję się ponadto w dorobku nieżyjących już czarnych działaczek, intelektualistek i liderek ruchów antyrasistowskich, feministycznych i queerowych Audre Lorde oraz bell hooks (R.I.P.).

## Kim jestem

Jestem zaangażowaną w ruchy społeczne (głównie feministyczne i proaborcyjne) badaczką, autorką i edukatorką. Przez ostatnie lata, prócz pisania doktoratu na temat inkluzji oddolnych przestrzeni edukacyjnych w ruchach społecznych w Niemczech, moją równoległą pasją i pracą zarobkową był terapeutyczny dotyk. Specjalizuję się w Osteothai – nurcie łączącym filozofię oraz sposób pracy masażu tajskiego z osteopatyczną wiedzą i precyzją. Obecnie jestem ponadto w trakcie certyfikacji na terapeutkę somatycznej pracy z traumą szokową Somatic Experiencing. Oprócz indywidualnych sesji terapeutycznego dotyku prowadzę warsztaty dla ruchów społecznych z zakresu automasażu, auto- i koregulacji układu nerwowego, jak i somatycznych narzędzi pracy z traumą. Większość mojego dorosłego życia spędziłam w Berlinie, zaś od trzech lat mieszkam w Warszawie.

## Jak rozumiem ruchy społeczne

Pod pojęciem „cielesności” rozumiem zarówno ciało fizyczne ze wszystkimi jego tkankami, organami i układami, jak i sferę psycho-emocjonalną wraz z odpowiedzialnym za nią mózgiem i centralnym układem nerwowym. „Ucieleśnienie” to dla mnie polski odpowiednik angielskiego *embodiment*, oznaczający zintegrowanie zachodzących procesów transformacji indywidualnych lub wspólnotowych na poziomie ciała. Wymaga to określonego czasu i regularnych powtórzeń nowego wzorca, aby ciało dokonało „prze-programowania” chociażby pamięci mięśniowej czy ścieżek połączeń neuronalnych.

„Ruchy społeczne” rozumiem natomiast jako kolektywne działania na rzecz wolności, dobrostanu i szacunku dla wszystkich istot na Ziemi, w tym ludzi. „Ruch społeczny”, w odróżnieniu od „aktywizmu”, nie bazuje na kryterium widocznych i spektakularnych działań, aktów heroizmu i odwagi, sprawności fizycznej (wspinanie się na wysokie budynki, bezpośrednie konfrontacje fizyczne itd.), akcjach bezpośrednich w stylu Greenpeace. W ruchu pierwszorzędny jest aspekt wspólnotowości, relacyjności i współpracy indywidualów w ramach większej całości na rzecz wspólnego celu. Wymaga to organizacji i strategicznego planowania.

Ostatnim elementem składającym się na moje użycie terminu „ruch społeczny” jest jego oddolność w sensie pozapaństwowej i pozaparlamentarnej organizacji. Ruchy powstają poprzez wolną, samoczną organizację ludzi wokół wspólnej wizji lub celu i rządzą się inną logiką niż działania parlamentarne, które – prócz realizacji celów – wymagają nieustannego grania z oponentami politycznymi w skomplikowaną grę o utrzymanie władzy i wynik w wyborach. Pochłania to po drodze ogromną część zasobów ludzi uczestniczących w polityce parlamentarnej, nawet jeśli wchodzi

do niej z najczystszyimi intencjami i radykalnymi postulatami. Ruchy społeczne są w tym sensie w o tyle dobrej sytuacji, że mogą w pełni skupić się na budowaniu własnych struktur i organizacji, sieci wewnętrznych powiązań i relacji i pozostać w pełni skupione na realizacji postawionych sobie celów.

Oto lista możliwych terenów działań ruchów społecznych<sup>[1]</sup>:

- ◆ praca reprodukcyjna i strefa opiekuńcza wewnątrz i na zewnątrz ruchu,
- ◆ praca emocjonalna, komunikacyjna, organizacyjna,
- ◆ prowadzenie kampanii, budowanie koalicji i sojuszy,
- ◆ praca mediacyjna, socjalna, praca troski,
- ◆ prace wykonywane na zapleczu ruchu: gotowanie, sprząatanie, zaopatrzenie,
- ◆ zarządzanie własnymi emocjami i dbanie o swoją kondycję psychofizyczną,
- ◆ odczuwanie i dawanie empatii,
- ◆ produkcja sztuki, literatury, teorii, publicystyki tworząca nowe dyskursy i narracje.
- ◆ influencerstwo, czyli świadome wykorzystywanie swoich zasięgów w mediach społecznościowych do promocji i wspierania określonych idei, postaw, działań.

Rozszerzając perspektywę o krok dalej, warto zwrócić uwagę, jak blisko do tego „społecznikostwa” ruchów społecznych mają osoby zatrudnione w sektorze publicznym, wykonujące niezwykle doniosłą pracę socjalną, edukacyjną, medyczną, a które nie dostają za swoją pracę na rzecz innych odpowiedniego wynagrodzenia ani prestiżu. Wiele osób zostaje w swoich zawodach z poczucia misji; nie ze względu na warunki pracy, a mimo warunków pracy.



Są to na przykład:

- ♦ nauczyciele/ki/x w szkołach publicznych,
- ♦ pracowniczki/cy/x państwowych zakładów opieki, domów spokojnej starości, ośrodków dla osób w kryzysie bezdomności,
- ♦ personel opieki medycznej, zwłaszcza salowe i pielęgniarki, ale i osoby sprzątające szpitale<sup>[2]</sup>.

Cała ta długa lista obszarów pokazuje, jak kompleksowe i dynamicznie adaptujące się do warunków społeczno-politycznych są działania umożliwiające interwencję tam, gdzie konieczna jest zmiana. Często wymagają one połączenia sił wielu osób o różnorodnych kompetencjach i doświadczeniach życiowych. Jak pisze adrienne maree brown:

*Potrzebujemy wybitnych administracyjnych głów, królowych logistyki, twórczyń nowych narracji i opowieści, uzdrowicielek, osób mających smykałkę do finansów, generatorok zasobów, edukatorek, farmerek, artystek, pisarek, doul życia i śmierci, osób które mają świetny kontakt z dziećmi, itd. itp. W długofalowej perspektywie potrzebujemy na pokładzie jak największego spektrum ludzi wykonujących wszystkie możliwe zawody<sup>[3]</sup>.*

Podobnie radykalnie pojemne rozumienie, doceniające wszystkie obszary także tej cichej i niewidocznej pracy świadczonej na rzecz ruchu, proponuje Joanna Macy, popularyzatorka głębokiej ekologii i teorii wielkiego zwrotu (*The Great Turning*): *Za aktywistę/kę/x uważamy każdą osobę kierującą się w swoich działaniach motywacjami szerszymi niż jedynie swój osobisty zysk<sup>[4]</sup>.*

## Między gaszeniem pożarów a budowaniem nowego świata

W tym punkcie chciałabym przedstawić, jak wygląda współczesne wielopoziomowe działanie ruchów społecznych na rzecz zmiany, powołując się na teorię wielkiego zwrotu Joanny Macy. Macy systematyzuje formy działań potrzebne do wprowadzenia zmiany świadomościowej, politycznej i ekonomicznej i pokazuje, że ruchy społeczne lawirują między interwencyjnymi akcjami blokującymi dalszą destrukcję a systematycznymi działaniami tworzącymi fundamenty pod nową rzeczywistość, gdzie jest miejsce dla kreacji i afirmacji.

Nie wszystkie osoby w ruchach społecznych działają na obu frontach. Te, które decydują się lub są zmuszone działać w odpowiedzi na destrukcję sianą przez rządy i wielki kapitał, a więc w trybie reakcji i interwencji, przyjmują na siebie ogromną presję psychiczną i fizyczną i ponoszą nieraz olbrzymie koszty zdrowotne swojego zaangażowania. Te działania można nazwać „gaszeniem pożarów” lub „akcjami interwencyjnymi”. Obecnie<sup>[5]</sup> obserwujemy bezprecedensowy zryw społeczeństwa obywatelskiego okazującego wielką solidarność i całościowe wsparcie dla osób uciekających przed wojną w Ukrainie. Podczas gdy po dwóch tygodniach państwo nadal nie zdążyło opracować jakichkolwiek rozwiązań systemowego wsparcia dla obecnie już miliona osób w kraju, ciężar tej sytuacji spadł na barki obywateli/i/x. Ludzie masowo udostępniają własne mieszkania osobom uchodźczym, troszczą się o transport, opiekę medyczną, wyżywienie, logistykę i koordynację. Sami ponoszą koszty finansowe. Na portalach crowdfundingowych na pomoc Ukrainie i osobom z Ukrainy zebrano już łącznie oko-

ło 50 milionów złotych, wpłacone z prywatnych, często bardzo skromnych kieszeni.

Ten obywatelski zryw jest imponujący i niebywały. A zarazem sytuacja budzi ogromną złość, bo gdzie w tym wszystkim państwo? Rządzący? Administracja samorządowa? Skala migracji i potrzeb jest nie do objęcia siłami obywatelskiej organizacji oddolnej i gdzieś tam za rogiem czeka masowe, ogromne wypalenie.

Na oddzielny opis zasługuje tu sytuacja na granicy białoruskiej, gdzie zaangażowane osoby pomagają osobom uciekającym przed wojnami innymi niż ta w Ukrainie: w Iraku, Afganistanie, Syrii, Kongo, Turcji. Ich działania, prowadzone w ekstremalnie trudnych warunkach leśnych, w ujemnych temperaturach, nie tylko nie są wspierane przez państwo, ale spotykają się z kryminalizacją i zastraszaniem osób udzielających pomocy. Ludzie poszukujący schronienia są wbrew wszelkim międzynarodowym konwencjom wielokrotnie brutalnie zmuszani do przedzierania się przez druty kolczaste i wypychani na Białoruś. Do pasa przygranicznego nie mają wstępu media, organizacje pomocowe i służba medyczna. Budowany jest pięciometrowy mur oznaczający dla Puszczy Białowieskiej i zamieszkujących ją zwierząt katastrofę ekologiczną. W ten sposób na terenie Unii Europejskiej w roku 2021 radykalnym, oddolnym działaniem politycznym wysokiego ryzyka stało się niesienie pomocy humanitarnej i medycznej oraz zapobieganie śmierci głodowej z wycieńczenia, wyziębienia i chorób.

Kolejnym przykładem gaszenia pożarów przez ruch oddolny jest aborcyjna samoorganizacja i pomoc wzajemna. W Polsce obowiązuje jedno z najbardziej restrykcyjnych praw aborcyjnych na świecie, a lekarze, zaślaniając się swoją wiarą lub strachem przed zemstą polityków, najczęściej odmawiają wykonania aborcji nawet w tych nielicznych przypadkach, które dopuszcza prawo. Aktualny,

radykalno-prawicowy rząd, który utrzymuje władzę dzięki sojuszowi z Kościołem katolickim, gra kartą aborcyjną w ramach zabiegania o wpływy Kościoła, ale i demonstrując w ten sposób biopolityczną władzę nad ciałem i życiem obywaterek. W obliczu tej sytuacji zapewnienie dostępu do bezpiecznej aborcji na żądanie stało się zadaniem oddolnego ruchu społecznego, który mimo ciągłych gróźb i prób kryminalizacji stworzył niezwykle efektywną międzynarodową sieć oddolnego wsparcia, edukacji i pomocy w aborcjach. Coś, co powinno należeć do zadań publicznej służby zdrowia i wyspecjalizowanej służby medycznej, w obliczu sytuacji politycznej przejął oddolny ruch społeczny.

## Kiedy ciało mówi nie<sup>11</sup>

Na powyższych przykładach jasno można zaobserwować wyzwania, z jakimi mierzą się ruchy społeczne: to na nie spada fizyczne, psychiczne i emocjonalne obciążenie związane z tak dramatycznymi sytuacjami, jak ratowanie ludzkiego życia. Swoją pracę wykonują one w skrajnie trudnych warunkach (w przypadku granicy białoruskiej: w nocy, w lesie i na bagnach, zimą w temperaturze sięgającej -15 stopni). Do tego spotykają się z fizyczną przemocą ze strony służb mundurowych, kryminalizacją, procesami sądowymi, groźbami więzienia, utraty zawodu i/lub karami finansowymi.

Poprzez fakt przejęcia tych zadań w spontanicznej reakcji na okrucieństwo systemu, często są na ten rodzaj obciążenia psychicznego po prostu nieprzygotowane. Pomijając oczywiście kwestię, do jakiego stopnia można się na tego typu sceny, jakie mają miejsce na granicach UE, w ogóle psychicznie przygotować, na pewno

---

<sup>11</sup> Tytuł tej części nawiązuje do książki Gabora Maté pt. „Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2023.

pomocne dla aktywistek/ów/x byłyby specjalnie pod tym kątem przygotowane warsztaty bazujące na wiedzy z zakresu psychologii i neuronauki. Mogłyby one przekazywać angażującym się osobom podstawową wiedzę o tym, jak nasz system nerwowy reaguje na tak trudne sytuacje, dawać narzędzia samopomocy w autoregulacji, powrocie do psychofizycznej równowagi i pomóc rozpoznać sygnały reakcji posttraumatycznych, w przypadku których warto zwrócić się po specjalistyczną pomoc.

Nasz układ nerwowy ma swoją określoną pojemność. Owszem, jest ona elastyczna i dzięki neuroplastyczności możemy ją zwiększać. Dzieje się tak jednak wskutek długofalowych procesów zmieniania wzorców reakcji układu nerwowego. Jest to niewykonalne z dnia na dzień, kiedy dzieje się coś dramatycznego i trzeba natychmiast działać. Jeśli przekroczymy granice integrowania trudnych doświadczeń przez nasz układ nerwowy, na poziomie autonomicznego układu nerwowego, niezależnego od naszych struktur poznawczych i świadomych decyzji, „odcina nam prąd”. Dochodzi do dysocjacji, tak zwanego zamrożenia, a w perspektywie długofalowej – do **wypalenia** (*burnout*).

Ponadto – pozostając przy zakazie aborcji – w hipotetycznie stabilnych warunkach państwa prawa z dobrym dostępem do opieki medycznej, personel medyczny w ramach swojego wieloletniego kształcenia do zawodu otrzymuje (lub przynajmniej powinien otrzymać) solidny trening, pozwalający na udźwignięcie pracy wykonywanej w warunkach olbrzymich obciążeń psychicznych. Taki- ch szkoleń ani umiejętności nie otrzymują osoby angażujące się spontanicznie w ruchach oddolnych.



Wypalenie

W warunkach obecnych działań na granicy z Białorusią można założyć, że praktycznie każda osoba, która w tym obszarze działa, wróci z objawami PTSD (zespół stresu pourazowego, nazywany również traumą szokową). Biologicznie i neurologicznie jest to ta sama reakcja, co w sytuacji przemocy wojennej, po doznaniu bezpośredniej przemocy fizycznej lub ciężkiego wypadku. W kontekście sytuacji na granicy polsko-białoruskiej ukazała się w „Gazecie Wyborczej” rozmowa z psycholożką Katarzyną Ciszewską, interwentką kryzysową. Ciszewska mówi o wysokim ryzyku traumatyzacji aktywistek/ów/x:

*Ci ludzie [osoby niosące pomoc migrantom/kom/x] są jedynym swoim narzędziem. (...) tak naprawdę pracują „sobą”. I jeśli nie zadbają o siebie, to to narzędzie w pewnym momencie przestanie być skuteczne (...) Jeśli ten kryzys będzie się przedłużać, to nie unikniemy niestety konsekwencji w postaci zespołu stresu pourazowego - i u lokalnych mieszkańców, i u aktywistów. Z doświadczenia wiem, że często dopiero jak kryzys się kończy, pomoc psychologiczna jest potrzebna najbardziej. Często reakcje na stres pojawiają się z opóźnieniem<sup>[6]</sup>.*

Ciszewska opisuje mechanizm stresu pourazowego i ostrzega, żeby nie dać się zwieść pozorom, jeśli osoba tuż po akcji ma się „OK”. Najczęściej reperkusje psychiczne ujawniają się dopiero później. Stąd tak ważne jest, aby aktywistek/ów/x nie zostawiać samych i aby w obrębie ruchu zorganizować struktury regularnego wsparcia psychicznego:

*Wyobraź sobie - idziesz do lasu ratować ludzi, konfrontujesz się z cierpieniem, w mózgu wydziela ci się adrenalina, noradrenalina, kortyzol, które pozwalają utrzymać cię w mobilizacji, żebyś mogła tę sytuację udźwignąć. (...) Paradoksalnie, dla osób pomagających najtrudniejsze są nie te momenty, w których działają, tylko te, w*

*których mają chwilę dla siebie. Bo kiedy mózg zaczyna odpoczywać, robi się miejsce dla emocji. I wtedy pojawia się frustracja, złość, niezgoda, poczucie niesprawiedliwości, bezradność. (...) Przesztają spać, tracą apetyt, mają problem z koncentracją na codziennych czynnościach, które nagle wydają się im nieważne. Pobawić się z dzieckiem? Spotkać z przyjaciółmi? Po co? Kiedy tam, w lesie, umierają ludzie. Nie są w stanie zapanować nad emocjami. Żyją w bardzo dużym napięciu [7].*

O konieczności psychoterapeutycznego wsparcia dla osób świadczących pomoc na granicy opowiada także w wywiadzie dla polskiego internetowego serwisu informacyjnego OKO.press psycholożka Agnieszka Wróblewska:

*Wracamy do kwestii wewnętrznych możliwości na zintegrowanie trudnych doświadczeń. Osoby młode, bez przygotowania, zazwyczaj nie posiadają jeszcze zdolności do pełnego kontenerowania traumatycznych doznań, to przychodzi z doświadczeniem życiowym lub wykształceniem bardziej funkcjonalnych mechanizmów obronnych. Jednak wszyscy potrzebują kolejnego kręgu ludzi, którzy będą w stanie później ich wysłuchać i wesprzeć. Mogą to być bliskie osoby, które są w stanie stworzyć taką przestrzeń, zrozumienie dla tych emocji albo konieczne będzie wsparcie psychologiczne [8].*

Agnieszka Wróblewska współpracuje na co dzień z Fundacją Re-generAkcja, w której w ramach udziela psychologicznego wsparcia dla aktywistek/ów/x.



## Wizja ucieleśnionej facylitacji dla ruchów społecznych

W ruchach społecznych potrzebna jest zatem wiedza i narzędzia nakierowane na zdrowie i równowagę psychofizyczną. Jedną kwestią jest więc dbałość o zwiększanie dostępu do pomocy psychologicznej i – jeśli trzeba – psychiatrycznej – dla osób z ruchu. Tutaj pionierską inicjatywą w polskich warunkach jest RegenerAkcja<sup>[9]</sup>.

Drugą sprawą jest tworzenie sieci zaangażowanych „healerek”, zaufanych praktyczek pracy z ciałem, medycyny naturalnej, psychoterapeutek, do których w razie potrzeby mogą się zgłosić aktywistki/ści/x. Marzy mi się oddolna sieć samopomocy medycznej. W Polsce opieka psychologiczna i zdrowotna jest przywilejem osób bogatych, a publiczna służba zdrowia (jeszcze dodatkowo w warunkach pandemicznych) jest w opłakanym stanie. Takie miejsce – Heilehaus – powstało na przykład w latach 80. w Berlinie i z powodzeniem działa do dziś, kierując swoje działania nie tylko do ruchów społecznych, ale również wszelkich osób narażonych na dyskryminację i wykluczenie z publicznego systemu opieki zdrowotnej. Dostrzegam ponadto potrzebę oddolnej edukacji psychosomatycznej dla ruchów społecznych oraz tego, co nazywam ucieleśnioną facylitacją. Tej ostatniej propozycji poświęcam w całości drugą część tekstu. Przedstawiam tam różne aspekty ucieleśnionej facylitacji, inspirując się przy tym działalnością i tekstami moich ulubionych facylitatorek/ów/x i aktywistek/ów/x. Pod koniec każdego punktu znajdziesz źródła, od których warto moim zdaniem zacząć pogłębianie tego tematu.

## 1. Somatyka i jej polityczne uwikłanie

Ostatnio coraz częściej słyszymy termin „somytyka”. To właśnie to pojęcie jest coraz częściej stosowane do opisu wszelkich praktyk ucieleśnienia, dlatego postanowiłam mu się w tym miejscu bliżej krytycznie przyjrzeć i przedstawić jego etymologię.

Prentis Hemphill, osoba aktywistyczna, pisarz, psychoterapeuta i osoba praktykująca ucieleśnienie, osoba facylitatorska metody *generative somatics*, związana z amerykańskim ruchem Black Lives Matter, definiuje somatykę w następujący sposób: „*Somytyka to teoria i praktyka zajmująca się procesami uzdrawiania zachodzącymi przez ciało*”<sup>[10]</sup>.

Również związana z *generative somatics* oraz Black Lives Matter adrienne maree brown proponuje następujące rozumienie somatyki:

*Somytyka jest najczystsza metodologią uczenia czucia, którą do tej pory napotkałam. Somytyka to praktyka łączenia ciała i umysłu, eksplorująca wewnętrzne i relacyjne fizyczne doznania i doświadczenia. Somytyka uczy nas powracać do centrum, odnajdywać w naszym wnętrzu miejsce, do którego możemy wracać, bez względu na to, jak się mamy, miejsce, z którego możemy dokonać świadomego wyboru co do tego, jak chcemy działać i być postrzegani/ne w świecie, przejmować przywództwo i stwarzać przestrzeń innym*<sup>[11]</sup>.

W samej metodzie *generative somatics*, od której warsztatów dla aktywistek/ów/x z Europy Środkowej i Wschodniej zaczęła się moja osobista ścieżka ucieleśnienia, somatykę definiuje się następująco:

*Somatyka to holistyczna teoria zmiany, która patrzy zarówno na transformację indywidualną, jak i kolektywną w radykalnie innych kategoriach. Somatyka patrzy zarówno na indywidualum, jak i na kolektyw jako na kombinację aspektów biologicznych, ewolucyjnych, emocjonalnych oraz psychologicznych, które ukształtowane są przez społeczne i historyczne normy, na skutek adaptacji do szerokiego spektrum odpornych i opresyjnych sił. Wszystkie te czynniki zostają ucieleśnione zarówno jako rezyliencja, jak i strategie przetrwania. Praktyki społeczne i kulturowe stają się „kształtami” lub ucieleśnionymi obrazami świata, zwyczajami, sposobami funkcjonowania w relacjach, zautomatyzowanymi zachowaniami lub powstrzymaniem się od określonych zachowań*<sup>[12]</sup>.

Jeszcze inaczej możemy zdefiniować somatykę jako „Przywracanie świadomości w praktykach ucieleśnienia”<sup>[13]</sup>. W praktyce somatyka jest interdyscyplinarną dziedziną integrującą najnowsze badania nad traumą i układem nerwowym, psychologię oraz praktyki ruchu, kontaktu, oddechu.

Na Zachodzie dominuje tradycja angażowania umysłu, poznania rozumowego, racjonalnego wglądu w celu aktywizacji procesów uzdrawiania i transformacji. W myśl somatyki jednak potrzeba do tego zaangażowania całego ciała, a wręcz: całego jestestwa, wraz ze sferą fizyczną, psychiczną, emocjonalną i duchową. „Soma” oznacza „ciało w swojej pełni”<sup>[14]</sup>. Potrzebujemy więc holistycznego spojrzenia na ciało, aby zrozumieć naturę transformacji i zdrowienia.

Przez ostatnie 15 lat somatyka zyskała tyle uwagi jako koncept i narzędzie terapeutyczne, gdyż dotychczasowe metody leczenia problemów ze zdrowiem psychicznym okazują się często nieskuteczne pod względem długotrwałych efektów, a farmakologizacja też najczęściej nie przynosi oczekiwanych rezultatów i jest raczej

leczeniem skutków niż przyczyn. W pragnieniu głębszej pracy, przynoszącej długofalową zmianę w jakości życia coraz większą popularność zyskują terapeutyczne metody bazujące na pracy z ciałem i przez ciało, takie jak: EMDR (z ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), Somatic Experiencing, Narm, Brain-spotting, czy terapia czaszkowo-krzyżowa.

Somatyka ma olbrzymi potencjał, aby być pomostem między oddolną polityką a uzdrawianiem (*healing work*). Wszystkie podane wyżej ujęcia reprezentują polityczne rozumienie somatyki w tym sensie, że uwzględniają one wpływ, jaki na nasze osobiste historie wywierają realia społeczno-polityczne, w których przychodzimy na świat, dorastamy i żyjemy, wraz z siatką systemowych przywilejów i/lub dyskryminacji. Jednocześnie warto zdać sobie sprawę z tego, iż samo pojęcie somatyki – ze swoją tendencją do zagarniania wszystkich obszarów jakkolwiek odnoszących się do cielesności – jest niebezpiecznie uwikłane w polityczno-społeczne relacje dominacji i epistemicznego kolonializmu. Somatyka to kategoria tak pojemna, że praktycznie wszystko związane z ciałem, ruchem, zdrowiem holistycznym oraz medycyną integracyjną można w tym pojęciu zmieścić. Prentis Hemphill zarysowuje w swoim podkaście szerokie spektrum obszarów mieszczących się w pojęciu „somatyka”:

*Ludzie podchodzą do somatyki z wielu różnych perspektyw: mamy tu medyczne spojrzenie na ciało i układ nerwowy (i to jest ich punkt wejścia w somatykę), jedni psychologowie/ożki uczą się uwzględniać ciało w swojej pracy, inne wniosły wiedzę o etapach ludzkiego rozwoju, mamy odłam podchodzący do somatyki w kontekście wschodnich praktyk duchowych i sztuk walk. Wiele jest także wątków, które zostały do somatyki inkorporowane, lecz często w ogóle nie są wymieniane jako źródło inspiracji: tutaj na przykład praktyki buddyjskie czy aikido i leżące u ich podstaw systemy filo-*

*zoficzne tematyzujące kwestię ciała i naszej jego percepcji, ucieleśnienia centrum i podejmowanie skutecznych działań*<sup>[15]</sup>.

Jednocześnie „somatyka” kojarzy się w pierwszej kolejności z białymi, męskimi akademikami z USA, uznawanymi za „ojców – założycieli” nurtu, takimi jak Peter Levine (*Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*), Stephen Porges (autor teorii poliwalgalnej), czy Bessel van der Kolk (*Strach ucieleśniony*). Na ich teorie powołują się również białe i akademickie środowiska nowoczesnych form psychoterapii jak Somatic Experiencing czy Focusing, jak i holistycznej samorozwojowej pracy z ciałem jak kontakt improwizacja, Axis Syllabus, Movement czy Body-Mind Centering.

Tymczasem żadna z praktyk nazywanych „somatyczną”, z którą się spotkałam, nie jest ani niczym nowym, ani niczym odkrywczym. Praktyki cielesne jako droga wejścia do sfery psychicznej oraz duchowej są **fundamentem wszystkich wschodnich tradycji**, takich jak: taoizm, buddyzm i hinduizm. Także we wspólnotach rdzennych Afryki, Ameryki Północnej, Środkowej i Południowej, Australii i Oceanii oczywiste było, jak fundamentalne jest „bycie w ciele” i jak olbrzymi potencjał mają indywidualne i kolektywne praktyki dla praktycznie wszystkich sfer ludzkiego życia. W tym kontekście tabuizacja i dewaluacja ciała w kulturze zachodniej jest wprost historycznym fenomenem, a tzw. somatyka oferuje nam jedynie stare treści podane w nowej odsłonie i w przekonującym dla ludzi socjalizowanych na Zachodzie naukowym języku.

W epizodzie 5 pierwszego sezonu podcastu Hemphill „Finding Our Way” pt. „Ask Me Anything” znajduję wnikliwą refleksję na temat swoistego wymazywania innych tradycji i autorytetów z pojęcia „somatyki”. Hemphill przedstawia swoje rozumienie somatyki, nie będącej białą i elitarną praktyką terapeutyczną i samorozwojową, a nieodłącznym elementem niemal każdej kultury:

*Gdy opowiadam o linii nauczania somatyki, do której należę, staram się oddać ją w całej jej kompleksowości: wywodzę się z czarnej kultury w Stanach, w której ucieleśnienie, bycie w ciele, praktyki, które przywracają nas do doświadczania naszych ciał, są kluczowe dla naszej kultury, sposobu działania i bycia ze sobą. (...) Dla mnie słowo somatyka jest jedynie opisem mądrości zawartej w praktykach kultury, z której się wywodzę. Świat zachodni nadaje rzeczom nazwy, czyjeś nazwy, często nazwy nadane przez białych mężczyzn i udaje, że oferuje coś nowego. Ale wszystkie nasze kultury posiadają swoje praktyki. Większość kultur ma praktyki ucieleśnienia. Właściwie to one właśnie stanowią w dużej części kulturę: taniec, śpiew, relacje z ziemią, miejsca spotkań, historie, które tworzymy, aby nadać znaczenie naszemu życiu oraz to, jak je ucieleśniamy. Tym wszystkim jest dla mnie somatyka lub praca nad ucieleśnieniem. Więc tak, absolutnie możemy tu mówić o white washingu somatyki. To się dzieje też dlatego, że nie nauczono nas patrzenia na nasze własne praktyki jako na wiedzę, mądrość i prawdę, którą nam przekazano. A to wszystko jest dla mnie somatyką<sup>[16]</sup>.*

Prentis Hemphill tłumaczy dalej, że - w ich rozumieniu - furora, które robi słowo „somatyka”, zbudowana jest na opozycji wobec wyparcia i potępienia ciała w białym zachodnim świecie. I jednocześnie jako perspektywa sama w sobie, jest wytworem kolonizacyjnej przemocy dokonywanej na ludności afrykańskiej, dla której praktyki „somatyczne” były nieodłącznym elementem życia i współistnienia we wspólnocie:

*Fakt, że somatyka uznawana jest za oddzielną dziedzinę, postrzegam po części jako skutek kolonizacji oraz tego, jak przez kolonizację została zerwana ciągłość kultury i jak ta kultura była przez kolonizację kryminalizowana. Możemy używać słowa „somatyka” lub nie. W zachodnim kontekście celem słowa „somatyka” jest zwróce-*

nie uwagi na rozłam między umysłem a ciałem. Bez tego rozłamu słowo „somatyka” przestaje mieć jakikolwiek sens. To jest termin i dziedzina nauki, która powstała na skutek rozłamu spowodowanego kolonizacją. Ale przed kolonizacją praktyki ucieleśnienia istniały, na całym świecie istniały praktyki pomagające nam w procesach uzdrawiania nas samych i naszego wewnętrznego świata. A więc precyzując, jest mnóstwo osób pracujących somatycznie z kulturowej perspektywy uwzględniającej to, jak obecny rasistowski system żyje wewnątrz nas [zob. Resmaa Menakem *My Grandmother's Hands*]. (...) A więc tak, jest więcej źródeł do zgłębiania, niż ci ludzie, których wszyscy znamy, którzy napisali te oficjalne książki o somatyce. Dla nas ważne jest, aby stale zgłębiać fundamenty ucieleśnienia we własnych miejscach, życiach i historiach. Ponieważ to wszystko tam jest. To tam jest<sup>[17]</sup>.

### **Od czego zacząć:**

- ✦ Prentis Hemphill, *Finding Our Way Podcast*
- ✦ adrienne maree brown, *The Emergent Strategy Podcast*
- ✦ adrienne maree brown, *Emergent Strategy: Shaping Change, Changing Worlds*, AK Press 2017
- ✦ Menakem Resmaa, *My Grandmother's Hands: The Bloodline of Racialized Trauma and the Mending of Our Hearts and Bodies*, Central Recovery Press 2017



## 2. Pojemność układu nerwowego to pole naszych możliwości

Nieraz spotkałam się w grupach aktywistycznych z kategorycznym stwierdzeniem „aktywizm to nie psychoterapia”. No cóż, głębsze wejście w temat obala tę tezę. Te dwa obszary mają oczywiście inne cele i funkcje, możliwości kontenerowania procesów emocjonalnych przez grupy aktywistyczne są ograniczone i emorundki nie powinny zjadać wszystkich zasobów grupy. Ale: w ruchach społecznych jest mnóstwo traumy. Jeśli chcemy być zmianą, którą chcemy zobaczyć w świecie, ruchy społeczne potrzebują samopomocowych struktur wsparcia zdrowia psychofizycznego. Potrzebne jest spojrzenie na psychoterapię i terapię traumy nie jako na indywidualistyczny *self-care*, a jako na dbałość o kondycję psychofizyczną konieczną także do stabilności ruchów społecznych i ich zrównoważonych, długofalowych działań.

W kontekście aktywistycznej edukacji i facylitacji proponuję więc promowanie wiedzy o traumie oraz podstawowych praktyk somatycznych (samodzielnych i grupowych), pozwalających nam na samopomoc w sytuacjach przeciążających nasz układ nerwowy. Jak podkreśla adrienne maree brown, nie chodzi o to, aby osoby z grup politycznych przejęły funkcję naszych terapeutek/ów/x, tylko aby ruchy społeczne miały większą świadomość tego, jakie siły na nie działają i jakiego rodzaju wsparcie mają w tym obszarze do dyspozycji. Ważne jest, aby zdrowie psychofizyczne było postrzegane jako istotne i aby można było o nim mówić w grupach politycznych bez tabu: „Jeżeli osoby w przestrzeni dzielą się przeżyta traumą, wiem, że zazwyczaj chcą być usłyszane, a nie naprawione”<sup>[18]</sup>.



Podstawowa wiedza o traumie w ruchach społecznych jest niezwykle ważna także dlatego, iż wiele osób w nich aktywnych trafiło do nich, szukając ostoji od przemocy i traumatyzacji doznawanych „na zewnątrz”: „Wiele/u z nas jest zaangażowanych w ruchy społeczne, ponieważ jesteśmy zanurzone/eni w traumie i chcemy się z tego wydostać i podążać w innym kierunku, w kierunku, który nie będzie oznaczał powielania historii tej traumy”<sup>[19]</sup>. Mowa tutaj zwłaszcza o osobach narażonych na przemoc motywowaną uprzedzeniami, o nabytej lub pogłębionej traumie wynikającej ze stresu mniejszościowego lub/ i indywidualnej historii, doświadczających szyskan instytucjonalnych i systemowych opresji<sup>[20]</sup>.

Możemy więc mówić nie tyle o psychoterapeutycznej, co transformacyjnej funkcji ruchów społecznych. Świat, do którego dążymy, inicjujemy naszym własnym procesem uzdrawiania i transformacji w kolektywnych przestrzeniach ruchów społecznych. Są w ruchach społecznych osoby, dla których jest to przestrzeń uzdrawiania i transformacji, jednocześnie (w tak opresyjnych warunkach politycznych, jakie panują obecnie w Polsce) zaangażowanie w ruchach społecznych niesie za sobą duże ryzyko doświadczenia represji, kryminalizacji i przemocy. Bardzo ważne jest więc zadbanie o przestrzeń do świadomej decyzji i realistycznej oceny, na jakie działania każda z osób w ruchu ma gotowość, i jaki stopień ryzyka jest w stanie w tym określonym momencie swojego życia podjąć.

### **Od czego zacząć:**

- ✦ Deb Dana, *Teoria poliwalgalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.
- ✦ Staci Haines, *Healing Sex: A Mind-Body Approach to Healing Sexual Trauma*, Cleis Press, Berkeley CA, 2007.
- ✦ Staci Haines, *The Politics of Trauma*,

### 3. Wzajemne powiązanie wrażliwości i rezyliencji

*Aby istniał ruch społeczny który oddycha,  
trzeba zbudować ruch społeczny,  
który jest zdolny do przejścia żałoby.*

Malkia Devich-Cyril

Somatyka jest praktyką rozwijania czucia, rozumienia języka ciała, zauważania komunikatów z niego płynących i integracji sfery fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Jest to więc praktyka uwrażliwiania i kontrolowanego odmrażania uwięzionych w ciele na przestrzeni lat potężnych zasobów energii. W tradycji taoistycznej stosuje się metaforę rozmrażania blokad energetycznych jak lodu, w wyniku którego przez wszystkie nasze systemy z powrotem popłynie wartka rzeka, niczym nie hamowana i zasilana wodami z roztopów. Tak taoiści postrzegają niezbędny do życia, zdrowia i witalności płynny przepływ *qi* – energii życiowej. Podobnie z taoizmu pochodzi metafora giętkiego drzewa będącego symbolem siły – połączenia zakorzenienia, stabilności, kontaktu ze źródłem (czyli ziemią) i jednoczesnej giętkości jako umiejętności odpowiedniego reagowania na niepokoje z zewnątrz, zdolności łatwej adaptacji do zmian, przeciwności zewnętrznych i przetaczających się huraganów, na które nie mamy wpływu.

Joanna Macy i Molly Brown podkreślają w książce *Coming Back to Life*, że nasze zdolności czucia (jako sensorycznego odbierania bodźców) i wrażliwość mają fizjologiczną i ewolucyjną funkcję wchodzenia w interakcje z otoczeniem. Im większa wrażliwość i poszerzone czucie, tym wyższa będzie nasza zdolność postrzegania tego, co wokoło, komunikacji, budowania relacji, a zatem two-

rzenia form życia społecznego o większej złożoności. W kategoriach ewolucyjnych wzrost inteligencji istot żyjących szedł w parze z coraz większą ich receptywnością na bodźce z zewnątrz:

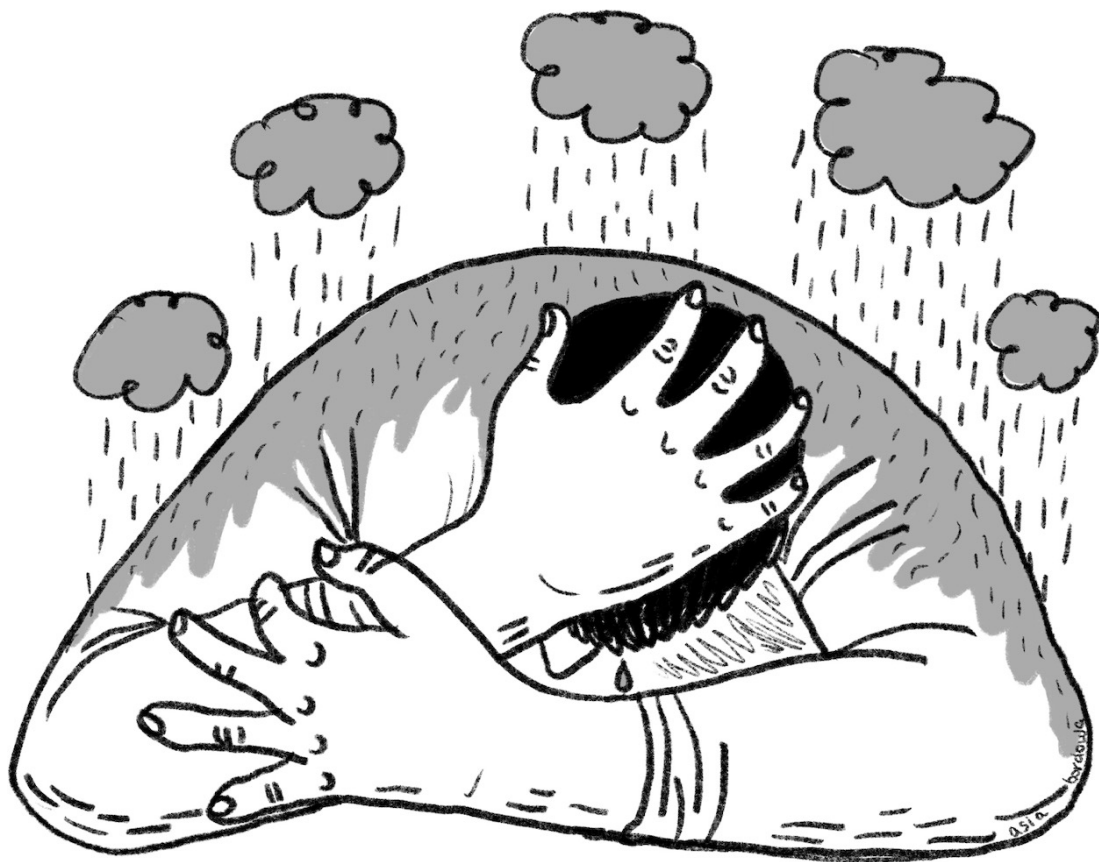
*Współzależność wrażliwości i rezyliencji: żywe systemy ewoluują ku coraz większemu zróżnicowaniu, rezyliencji i inteligencji; nie robią tego, odgradzając się od otoczenia murem ochronnym i zamknięciem przed środowiskiem zewnętrznym, ale poprzez coraz aktywniejsze uczestnictwo w nurcie spraw, bieżącym przepływie energii i informacji. Poprzez nieustającą interakcję widać coraz gęstszą sieć połączeń i rozwijają strategie pozwalające na coraz lepszą adaptację. Nie mogłyby tego robić, jeśli byłyby znieczulone. Pozwala im na to otwartość i responsywność. Taki jest kierunek ewolucji. Wraz z rozwojem form życia w kierunku bardziej złożonych i inteligentnych, zrzucają one zbroję ochronną, aby stać się bardziej wrażliwymi, a tym samym też i delikatniejszymi – pojawiają się usta, język, uszy, gałki oczne, szczególnie silnie unerwione czubki palców – im lepsza możliwość czucia i komunikacji, tym lepsze włączenie w sieć życia i więcej możliwości, aby współuczestniczyć w jej tkaniu<sup>[21]</sup>.*

W ujęciu Macy i Brown siła, rezyliencja i sprawczość opierają się na obserwacji natury, współpracy, komunikacji, wspólnoty, perceptywności, relacyjności, łączeniu sił i kompetencji:

*To dobrze, że moc do wspólnego działania nie jest osobistą własnością. Nikt z nas indywidualnie nie ma całej inteligencji, siły i wytrzymałości potrzebnych do tego, aby dokonać się Wielki Zwrot. I nikt z nas nie potrzebuje ich mieć (...) Zasoby, których potrzebujemy, są obecne w sieci życia, która nas wszystkich łączy<sup>[22]</sup>.*

Macy i Brown proponują ruchom społecznym konkretną metodologię głębokiego, zintegrowanego przygotowywania osób zaan-

gażowanych na udział w działaniach, w których będą spotykać się z siłami destrukcji, przemocy i wielkim cierpieniem innych istot. Podkreślają w tym kontekście znaczenie dopuszczania i przeżywania pojawiających się uczuć, a także przeżycie żałoby na poziomie czysto fizycznym, nie tylko kognitywnym.



Przechodzenie przez procesy emocjonalne i ich domykanie odbywa się także na poziomie czysto fizjologicznym. Są to chemiczne reakcje zachodzące w naszych układach nerwowych. Odpowiednie praktyki somatyczne i cielesne dają nam narzędzia, aby te domknięcia mogły się na poziomie ciała dokonać:

*Bodywork [praca z ciałem] daje nam możliwość nadania żałobie, złości i lękowi ucieleśnionego wyrazu. Kognitywna wiedza na temat kryzysu, któremu stawiamy teraz czoła, czy nawet na temat naszej psychologicznej odpowiedzi na niego, jest niewystarczająca. Możemy się tylko uwolnić od lęków przed bólem, gdy pozwolimy sobie na pełne przeżycie, doświadczenie tych emocji. (...) A więc po intensywnym procesie (...) upewniam się czy uczestniczki/cy mogą zintegrować swoje doświadczenie poprzez ruch, zanim zaczną o nim mówić<sup>[23]</sup>.*

*Coming Back to Life jest zatem, prócz wprowadzenia w teorię wielkiego zwrotu, praktycznym poradnikiem facylitacji metod zintegrowanego, ucieleśnionego procesowania emocji i uwalniania napięcia w ruchach społecznych. Częścią tytułowego „powrotu do życia” jest więc dla Macy i Brown dopuszczenie i poczucie własnych emocji: *Poczuj swój ból, włącznie ze strachem, złością i smutkiem, który czujesz względem życia na Ziemi (...) Te uczucia są naturalne i zdrowe. A dysfunkcjonalne są tylko w tym wymiarze, gdy spotykają się z niezrozumieniem i próbami wyparcia<sup>[24]</sup>.**

Metodologię proponowaną w podejściu Ponownego Połączenia (*Work That Reconnects*) i głębokiej ekologii można zatem streścić następująco: potrzebujemy poczuć swoje emocje, aby poczuć naszą empatię, smutek, cierpienie i żałobę. Dopiero z miejsca empatii, smutku, cierpienia i żałoby jesteśmy w stanie dostrzec i docenić także i cud życia, a razem z nim – przynależność i połączenie z innymi istotami, rozkosz, radość i piękno Ziemi. To z kolei daje nam motywację, odwagę i chęć podjęcia wspólnych działań na rzecz ratowania tego, co jeszcze nie zostało zniszczone i budowanie alternatywnej rzeczywistości. Pomaga nam to rozpoznać nasze mocne strony i zasoby, które możemy uruchomić w imię działań na rzecz samo-uzdrowienia świata za naszym pośrednictwem.

W ujęciu Macy praca facylitatorek/ów/x dla ruchów społecznych w czasie Wielkiego Zwrotu (The Great Turning) polega na alchemicznym transformowaniu żałoby w sprawczość, bycie doułą śmierci starego świata i doułą życia nowego:

*W czasach ogromnej kolektywnej straty przezwyciężmy poczucie beznadziei, wyobrażając sobie, że organizacje działające na rzecz sprawiedliwości społecznej są wehikułami metabolizującymi i transformującymi żałobę w sprawczość. To wymaga rezyliencji, infrastruktury i ucieleśnionej metodologii. (...) Ostatecznie kluczowe jest to, czy liderki/rzy i załoga organizacji mają kompetencje i zasoby do tego, aby rozpoznać żałobę oraz odpowiednio odpowiedzieć, gdy ona się pojawia. (...) Religie oferują praktyki radzenia sobie z żałobą, ruchy społeczne też powinny to robić. Sama świadomość żałoby i radzenie sobie z nią indywidualnie nie jest wystarczające. Jeżeli ruchy społeczne nie mają ani infrastruktury, ani liderów, którzy umożliwiliby kolektywne przejście żałoby, rozpadają się, przytłoczone jej ciężarem, tak samo jak dzieje się z indywidualnymi osobami. Jeśli udałoby nam się rozszerzyć społeczną infrastrukturę do przeżywania żałoby na przestrzenie inne niż hospicja czy praktyki religijne, wyobraź sobie jakie ruchy społeczne mogłyby się narodzić<sup>[25]</sup>.*

W myśl tradycji buddyjskiej, z której czerpie Joanna Macy, smutek i cierpienie otwierają nam drogę do głębszego doświadczenia rzeczywistości, empatii i radości. Także bell hooks pięknie pisze o cierpieniu jako drodze głębokiego poznania i wglądu:

*Kiedy używam sformułowania „pasja doświadczenia”, obejmuje to wiele różnych uczuć, ale też przede wszystkim cierpienie. Z cierpienia płynie bowiem określony rodzaj wiedzy. To sposób wiedzenia wyrażony przez ciało, to ciało wie, to w ciele zostało to do-*

świadczanie zapisane. Tę złożoność doświadczenia rzadko można wyrazić i nazwać z dystansu. Jest to miejsce uprzywilejowane. Nawet jeśli nie jest ono jedynym ani nie zawsze najważniejszym<sup>[26]</sup>.

W  *Holding Change*  adrienne maree brown znajduję natomiast zastosowanie koncepcji **poszerzania czucia jako działania politycznego** w odniesieniu wprost do sztuki facylitacji. Dla adrienne maree brown facylitacja - trzymanie przestrzeni dla kolektywnych procesów uczenia się i transformacji polega przede wszystkim na wyczuwaniu tego, co dzieje się obecnie w przestrzeni:

*Obserwacja i odczuwanie: musisz umieć dokładnie obserwować i odczuwać emocje innych ludzi, aby ułatwić grupie przejście przez złożone procesy. Albo być gotowym na to, co się chce wydarzyć, bez twojego ego uniemożliwiającego usłyszenie tego, co się dzieje bez twojej interwencji. Pokora pozwala nam wyczuć, gdzie musimy się dostosować, gdzie grupa potrzebuje facylitacji bardziej zdecydowanej, a gdzie subtelnej. Twoje odczucia i emocje mogą być najlepszymi danymi w momencie prowadzenia grupy. (...) Ludzie często myślą, że muszą podjąć jakieś działania, podczas gdy tak naprawdę potrzebują zbudować relacje. Ludzie często myślą, że potrzebują procesu właśnie w tym momencie, podczas gdy wspólne działanie byłoby właśnie najbardziej pomocne. Facylitacja sprawia, że ludzie kierują się w stronę najbardziej potrzebnego kolejnego kroku<sup>[27]</sup>.*

adrienne maree brown jako swoje ulubione praktyki uwrażliwiania, rozwijania czucia i wzmacniania kluczowej w facylitacji intuicji wymienia pracę z ciałem, jogę, sztuki walki oraz praktyki oddechu. Podkreśla, że w subtelnej sztuce prowadzenia procesów grupowych nasze własne ciało może być dla nas bezcennym „barometrem” podpowiadającym najszlachetniejsze następne kroki. Nasze ciało bowiem – będąc fizycznie w przestrzeni – jest bezpo-

średnim odbiornikiem frekwencji i dynamik zachodzących w grupie. Tutaj przykład:

*Szukaj poczucia zamknięcia. Nie doskonałości, a momentu, w którym ludzie siedzący naprzeciwko siebie wykonali wystarczająco dużo pracy (...). W swoim własnym ciele możesz wtedy poczuć uwolnienie napięcia w trzewiach lub ramionach. Kiedy w pomieszczeniu jest napięcie, często odczuwam nieustające drżenie w trzewiach. Kiedy to napięcie mamy już za sobą, drżenie zamienia się w poczucie spokojnego otwarcia. Zaufaj tym odczuciom<sup>[28]</sup>.*

### **Od czego zacząć:**

- ✦ Joanna Macy, Molly Brown, *Coming Back to Life*, New Society Publishers 2014.
- ✦ adrienne maree brown, *Holding Change. The Way of Emergent Strategy Facilitation and Mediation*, AK Press 2021.





## 4. Postawienie ciała w centrum w przestrzeniach warsztatowych

Kolejnym aspektem ucieleśnionej facylitacji w przestrzeniach ruchów społecznych jest po prostu uwzględnianie potrzeb ciała: za dbanie o przestrzeń dostosowaną dla osób z niepełnosprawnościami, toalety inkluzywne genderowo, odpowiednio częste przerwy na toaletę i psychofizyczny reset, stworzenie możliwości ruchu, tak aby ciało, przez które przepuszczana jest olbrzymia ilość bodźców i nowych informacji, miało możliwość je zintegrować i przepracować, poruszając się tak jak potrzebuje. Ucieleśniona facylitacja to zatem facylitacja włączająca i respektująca mądrość ciała. adrienne maree brown pisze w tym kontekście:

*Każda osoba przebywająca w przestrzeni, w której facylitujesz, ma ciało. A ciało ma swoje potrzeby. Im więcej z tych potrzeb możesz zaspokoić, tym większa będzie obecność każdej osoby w sali. (...) Zapytaj uczestniczki/ków (...) jakie są ich fizyczne potrzeby podczas spotkania (w tym potrzeby związane z ciałem, zdrowiem emocjonalnym i psychicznym). (...) Jeśli nie możesz zapewnić zaspokojenia tych potrzeb, poinformuj o tym jak najszybciej, aby uczestniczki/cy miały możliwość podjęcia decyzji o ich udziale w spotkaniu i aby miały/mieli oni czas na opracowanie planu zaspokojenia indywidualnych potrzeb<sup>[29]</sup>.*

W ucieleśnionej facylitacji centralnym aspektem jest ponadto skupienie na oddechu. Oddech to życie, przepływ i najprostsza metoda zarówno samodzielnej regulacji układu nerwowego (przywrócenie homeostazy - stabilności, spokoju, równowagi), jak i koregulacji kilku lub wielu układów nerwowych między sobą.

Niezwykle dobroczynna może być nawet tak prosta praktyka, jak zaproszenie osób w przestrzeni do wspólnego wzięcia kilku głę-

bokich oddechów w chwilach, w których wyczuwamy w przestrzeni stres, napięcie, niepokój, zmęczenie. Taką praktyką wspólnego oddychania można także rozpocząć warsztat, zwracając tym samym uwagę na to, iż znajdujemy się w przestrzeni, którą dzielimy pod względem powietrza, którym oddychamy.

W tekście Alexis Pauline Gumbs zamieszczonym w *Holding Change* znajdziemy następującą wskazówkę:

*Jako facylitator/ka/x możesz na wiele sposobów sprawić, by ruch niewidzialnego powietrza stał się widzialną praktyką. [Może to być] praktyka wspólnego oddychania na początku spotkania, wspólny głęboki oddech po lub w trakcie kluczowego, transformacyjnego momentu, a także prośba do uczestników/czek/x, by obserwowali/li/x w jego trakcie swój oddech i traktowali/li/x go jako źródło cennej wiedzy. To tylko kilka z nieskończonej liczby sposobów, na jakie możesz sprawić, by oddech stał się wspólnym i namacalnym zasobem dla grupowego procesu. (...) Jeśli będziemy oddychać dla odmiany, będziemy mieli większy dostęp do siebie nawzajem i do energii, które mogą nas przeprowadzić przez ten i kolejny moment<sup>[30]</sup>.*

Praktyka śledzenia własnego oddechu jest niezwykle prostą metodą nawiązywania i pogłębiania kontaktu z własnym ciałem i słuchania komunikatów, które to ciało nam nieustannie wysyła. Płytki, niespokojny oddech to oznaka pobudzenia odpowiedzialnego za instynktowną reakcję walki lub ucieczki współczulnego pnia centralnego układu nerwowego, uruchamiającego się w sytuacjach zagrożenia i stresu. Wyjście z tego stanu ułatwia nam świadoma zmiana wzorca oddechowego na głęboki, spokojny oddech przeponowy („do brzucha”). Taki oddech charakterystyczny jest dla stanu spokoju, równowagi, relaksu i rozluźnienia, w którym aktywowany jest przywspółczulny autonomiczny układ nerwowy. Po-

głębienie i wydłużenie oddechu jest więc wysłaniem do ciała bodźca o tym, że niebezpieczeństwo minęło i że jest stabilnie i bezpiecznie.

Ogrom wiedzy na ten temat oferują nam modalności somatyczne, oparte na klinicznej wiedzy neurologicznej i pracy terapeutycznej, jak np. Somatic Experiencing. Całe systemy praktyk oddechowych oraz wiedzę niemal całkowicie pokrywającą się ze współczesnymi „odkryciami” neuronauki odnajdziemy w tradycyjnych, liczących sobie tysiące lat systemach wschodnich, takich jak joga i pranajama, taoizm, buddyzm zen i wiele innych.

Alexis Pauline Gumbs zwraca uwagę na jeszcze jeden ważny aspekt oddechu w przestrzeniach ruchów społecznych: na skutek strachu czy onieśmielenia ludzie przestają oddychać. A ludzie, według Gumbs, najbardziej boją się dwóch rzeczy, obu w pewnym sensie obecnych w kolektywnych przestrzeniach aktywistycznych: publicznego zabierania głosu oraz śmierci (w rozumieniu przemijania starego świata, destrukcji miejsc i istot na ziemi w wyniku eksploatacji przez człowieka). Gumbs tłumaczy więc:

*Weź pod uwagę dwie najczęstsze rzeczy, których ludzie się obawiają: 1. wystąpienie publicznych, 2. śmierci. Każde doświadczenie facylitacji konfrontuje obie te rzeczy. (...) Twierdzę, że twoim głównym zadaniem jako facylitatorki/a/x jest sprawienie, aby osoby nie wstrzymywały oddechu w obliczu ich największych lęków, w tym odrzucenia, niewiedzy, popełniania błędów, utraty oraz przyszłości. Robisz to w imię tego, czego ludzie, z którymi współpracujesz, pragną najbardziej: zmiany, otwartych możliwości, kontaktu, poznania, jasności, celu i poczucia misji, przyszłości<sup>[31]</sup>.*

W tym ujęciu rolą facylitatorki/a/x jest w pewnym sensie facylitacja oddechu: zachęcanie do głębokiego, jakościowego oddychania

wbrew lękowi i niepewności, przez które osoby w przestrzeni spotkania z dużym prawdopodobieństwem przechodzą.

Jako istoty, których podstawowe oprogramowanie fizjologiczne (jak np. autonomiczny układ nerwowy) jest wciąż nastawione na stabilne życie we wspólnocie zbieracko-myśliwskiej, a nie w zindywidualizowanym i alienującym społeczeństwie cyfrowo-postindustrialnym, do nawiązania więzi z innymi ludźmi w optymalnym wariancie potrzebujemy fizycznej, cielesnej obecności. Wtedy ciała niejako robią robotę za nas, dostrajając swoje częstotliwości do pola grupy:

*Wszystko się zmienia, gdy osoby spotykają się osobiście. (...) Bicie serc tworzy 360-stopniowe pole wibracyjne. Kiedy znajdujemy się blisko siebie, dosłownie siedzimy w polach innych ludzi, współtworząc wspólnie nową, unikalną wibrację. Tak często więc, jak to możliwe, proponuj jako facylitator/ka/x taką aranżację pracy w przestrzeni, aby osoby znalazły się w swojej fizycznej bliskości. Stwarzaj okazje do bezpośredniej rozmowy i wzajemnej wymiany energii. Pozwól, by relacje w pomieszczeniu się rozwijały – dobrze jest zacząć od ćwiczeń w parach. Następnie stwarzaj podgrupy mniej więcej wielkości rodziny, a więc od trzech do ośmiu osób. Dziesięć to już bardzo dużo, często za dużo, aby sprawnie i z powodzeniem odnaleźć w takiej grupie wspólną bazę i język<sup>[32]</sup>.*

Podobnie dla stworzenia poczucia głębokiego bezpieczeństwa i zaufania, które są kluczowe dla zaistnienia silnej i trwałej wspólnoty, bardzo istotna jest **koregulacja na poziomie cielesnym**, czyli nasza fizyczna obecność. Nasze ciała same odbierają wtedy informacje o bezpieczeństwie oraz posyłają dalej ten komunikat w przestrzeń bez naszej wiedzy ani sprawczości.



Przy odpowiedniej facylitacji, integrującej tę wiedzę, możemy wesprzeć proces grupy w taki sposób, aby zaowocował wytworzeniem poczucia przynależności do grupy, zaufaniem i poczuciem bezpieczeństwa. Na ten etap na pewno trzeba zaplanować stosowny czas. Kolektywna koregulacja na poziomie ciała i układów nerwowych, grupowe osiągnięcie stanu relaksacji, rozluźnienia i spokoju zajmie czas, a próby przyśpieszania tego procesu będą kontraproduktywne.

adrienne maree brown zachęca, by rozpoczynać taki proces zawsze od ćwiczeń w parach i to od nich stopniowo przechodzić do coraz większych jednostek. To właśnie w interakcjach 1:1 najszybciej się do siebie „dostroimy” i poczujemy bezpiecznie. Wkraczając w interakcję w większej grupie w tym stanie psychofizycznym, wnosimy do niej informację o bezpieczeństwie pozwalającym na zbudowanie zaufania:

*Każda grupa, która ma wspólnie podejmować decyzje, potrzebuje najpierw trochę czasu na zbudowanie podstawowego zaufania (...) Jeśli nie jest możliwa rozmowa na poziomie par, nie będzie możliwa rozmowa w dużej grupie. Zaufanie należy budować 1:1, a następnie pozwolić, by rozlało się ono na całą salę. Na spotkaniu, na którym poruszane będą tematy szczególnie wymagające, aby w grupie już było zaufanie, najefektywniejszym i najszybszym sposobem na jego zbudowanie będą ćwiczenia w parach. (...) To niezwykłe, że jeśli setki osób w sali zaufają przynajmniej dwóm innym znajdującym się w tej przestrzeni, z dużym prawdopodobieństwem powstanie gotowość, aby podjąć wspólne działania nie tylko z tymi zaufanymi osobami, ale i z całą wspólnotą<sup>[33]</sup>.*

Interakcje i ćwiczenia 1:1 tworzą powoli pajęczynę bezpośrednich relacji, z których po pewnym czasie utka się większa całość: „W grupach, które się nie znają, tak często, jak tylko jest to możliwe,

twórcie infrastrukturę umożliwiającą wytworzenie się intymności w przestrzeni. Im głębsze wytworzą się kontakty 1:1, tym większa będzie rezyliencja przestrzeni kolektywnej”<sup>[34]</sup>.

Ostatnim i chyba najbardziej oczywistym aspektem uwzględnienia ciała w facylitacji w ruchach społecznych jest... zapewnienie odpowiedniej dawki ruchu. Ruch to życie, ruch to ucieleśnienie zmiany. Ciało, jeśli damy mu przestrzeń na spontaniczny, wolny ruch w atmosferze bezpieczeństwa i nieoceniań, jest dla siebie największym zasobem autoregulacji i uzdrawiania. Joanna Macy wymienia pracę z ciałem oraz ruch jako jeden z najważniejszych filarów Pracy Ponownego Połączenia, następująco podsumowując zbawienny wpływ ruchu na dobrostan nasz, całej grupy oraz proces uczenia się:

*Praca z ciałem i ruch: 1. Odpręża. 2. Wzmacnia obecność, uważność i uważność (mindfulness) jako ważną podstawę. 3. Integruje umysł, serce i ciało – tak, że proces uczenia się jest pogłębiony i zakotwiczony na poziomie komórkowym. 4. Zapewnia odpoczynek i „trawienie” pomiędzy częściami bardziej werbalnymi i teoretycznymi. 5. Wspiera odczuwanie i wyrażanie emocji. 6. Pogłębia i integruje ćwiczenia „Work that reconnects”. 7. Pomaga nam unikać fiksowania się lub utkania z poszczególnymi emocjami, myślami lub szczegółami. 8. Podkreśla wagę związku między naszym ciałem a naturą. W tym kontekście dbanie o nasze ciało oznacza również jednoczesne dbanie o Ziemię*<sup>[35]</sup>.

### **Od czego zacząć:**

- ♦ adrienne maree brown, *Pleasure Activism. The Politics of Feeling Good*, AK Press 2019.



## 5. Zmiana ucieleśniona

Aktywizm w moim rozumieniu to bycie nośnikiem zmiany, do której dążymy w świecie. Zmiana dokonuje się w pierwszej kolejności poprzez naszą własną transformację. I nie jest to transformacja rozumiana jako pogląd czy pozycja polityczna. Fundamentem ucieleśnionej transformacji jest dosłownie poziom fizjologiczny i biochemiczny. Mowa tu o zmianach, które dokonują się na poziomie naszego układu nerwowego. Dzięki zjawisku neuroplastyczności mamy zdolność zmieniania się przez całe życie. Wymaga to natomiast długofalowych, regularnych praktyk i odpowiedniej liczby powtórzeń tej samej czynności, reakcji czy schematu.

Do trwałej zmiany nie na poziomie deklaracji, a na poziomie ciała prowadzi inna droga, bardziej pokrewna metodom stosowanym w treningach zdolności motorycznych, jak różne dyscypliny sportu: praktykowanie. Jest to również spojrzenie na transformację społeczno-polityczną, spójne z założeniami stosowanymi w nurtach psychoterapii opartej na neuronauce, gdzie kluczowa jest **regularność i powtarzalność** danej czynności, która pozwala zmienić schematy ścieżek neuronalnych, a tym samym nasze reakcje na bodźce z zewnątrz. adrienne maree brown pisze w  *Holding Change*:

*Praktyka jest drogą do ucieleśnienia, czyli do sytuacji, w której nasz sposób bycia nie jest tylko czymś, w co wierzymy w naszych umysłach, ale czymś, co nasze ciała mogą w pełni wyrażać i utrzymać, czymś, co staje się normą w naszych zachowaniach, wyborach i działaniach. (...) Ucieleśniamy to, czym nasze społeczeństwo chciało, abyśmy się stali, dopóki nie przebudzimy się i nie zrozumiemy, że mamy możliwość nieustannej zmiany, że możemy się przeorientować, by wzrastać w kierunku życia, które jest kolektywne i oparte na współpracy. W ten sam sposób, w jaki powtarzanie praktyki jest*



*drogą do ucieleśnienia dla jednostki, bycie w praktyce zbiorowej jest drogą do ucieleśnienia w grupie. (...) Według Richarda Strozzi-Hecklera trzysta powtórzeń prowadzi do pamięci mięśniowej, a trzy tysiące do ucieleśnienia*<sup>[36]</sup>.

Podobnie jak w somatycznej psychoterapii, krokami milowymi będą tu małe gesty i kroczyki (*baby-steps*), inne niż utarte wzorce powielane nieraz przez kilkadziesiąt lat. Każdy taki udany mały kroczyk buduje coraz silniejszą wiarę w to, że zmiana jest możliwa. A ponadto: że ona już się dokonuje, otwierając tym samym drogę dla większych i bardziej fundamentalnych kroków.



adrienne maree brown zwraca uwagę na fakt, że dla wielu osób w ruchach społecznych facylitacja ucieleśnionej zmiany będzie uzdrawiająca nie tylko dla działań społeczno-politycznych, ale także na osobistej ścieżce. Bardzo dużo osób, które decydują się na zaangażowanie w ruchach społecznych, wielokrotnie doznało traumy, przemocy, wykluczenia, dyskryminacji. Te doświadczenia skłaniają ich do szukania wspólnot i podjęcia wspólnej akcji.

Z drugiej zaś strony traumatyczne doświadczenia pozostawiają w nich ślad, często prowadzący do poczucia braku własnej wartości, sprawczości, respektowania swoich granic. Skutkują poczuciem beznadziei i braku perspektyw, to zaś może prowadzić do prokrastynacji, wyczerpania i apatii, braku energii i motywacji na realizację postawionych celów, co z kolei przekłada się na jakość (lub jej brak) działań kolektywnych. Osoby nierzadko wchodzą do grup

aktywistycznych, aby odzyskać sprawczość. To pomaga im wyjść z poczucia bezradności.

Nie tylko chodzi więc o to, żeby coś zmienić politycznie czy strukturalnie, ale żeby zmienić też siebie w kontekście odzyskiwania sprawczości<sup>[37]</sup>. Zrozumienie tych mechanizmów i spojrzenie na nie w empatyczny sposób pomaga nam – zamiast frustracji – spojrzeć na dysfunkcjonalne wzorce zachowań w grupach politycznych jako na możliwy punkt wyjścia uzdrowienia i transformacji: osobistej, kolektywnej oraz społeczno-politycznej. Brown proponuje zacząć od praktykowania i pielęgnowania małych, znaczących gestów poczucia odpowiedzialności, bycia godnym zaufania, przewidywalności, troski o całą grupę, wspólną przestrzeń i możliwie harmonijny rytm pracy, jak punktualność czy realizacja zadań na czas:

*Stwórz moment robienia czegoś właściwego. (...) Jako facylitator/ka/x musisz dostrzegać traumę w zbiorowym kształcie, ból, który prowadzi do prokrastynacji, beznadziei i bólu serca, wyczerpanie i apatię stojące za niezrozumiałymi zachowaniami. Zaczynajcie od małych kroków, stwórzcie moment, w którym zrobicie coś właściwego. Niech ludzie zdobędą namacalne doświadczenie bycia po właściwej stronie barykady. Niech to poczucie zdynamizuje i pogłębi polityczne zaangażowanie w kolejnych krokach<sup>[38]</sup>.*

W innym miejscu Brown radzi też w tym kontekście:

*Zaufanie buduje się jeden do jednego. Zaufanie buduje się i umacnia małymi krokami.... Nie czekaj do momentu podjęcia najbardziej doniosłej decyzji. Buduj wiarygodność i zaufanie, prosząc ludzi o przychodzenie na czas, przejmowanie małych zadań, wzajemne wspieranie się w małych grupach. Oceniaj poziom zaufania, zauważając, czy ludzie naprawdę robią to, co mówią, że zrobią<sup>[39]</sup>.*

W ucieleśnionej facylitacji ważny jest nie tylko aspekt ucieleśnionej zmiany i transformacji na poziomie indywidualnym, ale także na poziomie kolektywnym. Bardzo ciekawa rozmowa na ten temat pojawia się w odcinku podcastu Prentis Hemphill „Culture and Masculinity with Phil Agnew” (sezon 2 odcinek 11). Obie osoby dzielą się tam doświadczeniami dorastania w Czarnej kulturze sztuki, tańca i muzyki, dzięki której ich ciała doświadczyły rezonansu, harmonii i rytmu współtworzonego z innymi ludźmi:

*Kiedy mówię o pracy nad ucieleśnianiem, tak naprawdę mówię o kulturze. To miejsce kolektywnego ucieleśnienia - tego, jak kształtujemy i transformujemy naszą zbiorowość, jak wyrażamy siebie. Zakres tego, jak wyrażamy siebie, jest rozwijany w przestrzeni kulturowej. (...) W kategoriach treningu muzycznego: dopiero jeśli jestem w stanie ucieleśnić harmonię, jeśli czuję ją w sobie, mogę ją również stworzyć. Moje ciało ma pamięć tego, co jest możliwe i wyznacza pole moich możliwości. To praca nad ucieleśnieniem na najwyższym poziomie<sup>[40]</sup>.*

Współtworzenie **kultury rytuałów, wspólnych praktyk** to doświadczenie tkania harmonijnej sieci powiązań i większej całości. Te doświadczenia przekładają się na działania w ruchach społecznych. Niezwykle pomocny jest tutaj fakt, że nasze ciało zna stan, gdy „wszystko gra”, jak w niezwykle twórczym i satysfakcjonującym jam session muzyki improwizowanej. Dzięki temu wie też, czego szuka, czego chce doświadczyć. To doświadczenie jest już gdzieś w ciele i stanowi punkt odniesienia. Podobnie - łatwiej nam dzięki temu rozpoznać dysharmonię, fałsz, zgrzyt. I bez oszukiwania siebie ani innych asertywnie zakomunikować, gdy „coś tu nie gra”. Somatyczne doświadczenia kolektywnego współtworzenia muzyki, rytmu, ruchu, tańca czy też kolektywne praktyki obecne w sztukach walki jak aikido, uczą nasze ciało, czym jest bycie integralną i

potrzebną częścią większego systemu oraz czym jest relacyjność (*interconnectedness*):

*Twoje uszy pamiętają harmonię. Nie chodzi o to, by w obrębie grupy we wszystkim się ze sobą zgadzać. Ale chodzi o coś takiego, że jeśli ktoś przychodzi do twojej organizacji, to czy czuje, że wszystko gra w niej jak trzeba, jak w dobrej muzyce. To się po prostu czuje i wie, to nie jest kwestia kultury. (...) Życie ma swój rytm. Ucieleśnienie to ponowne zapoznanie ciała z rytmem i ruchem. Jeśli usuniesz tę jakość rytmiczności, zostaniesz z mechanizacją. Ta jakość rytmiczności jest jak smar, który nas ze sobą łączy i nas do siebie zbliża, to sposób, w jaki komunikujemy się ze sobą. To stąd wiem i czuję, jak się masz i w jakim punkcie jesteś<sup>[41]</sup>.*

Rytm to esencja życia. Ucieleśniona facylitacja grup to zatem także próba odnalezienia i ożywienia w naszych systemach często zagubionej gdzieś jakości rytmiczności, łączącej nas w orkiestrę lub raczej hardcore-punkowy zespół grający na zgliszczach starego świata muzykę przyszłości.

## 6. Podstawowa praktyka: centrowanie

Somatyka dla ruchów społecznych jest obecnie szybko rozwijającą się dziedziną. Działają różne grupy i organizacje zajmujące się tworzeniem, rozwijaniem i wdrażaniem programów pozwalających zakorzenić działania społeczno-polityczne w ciele i poczuciu ciała. Jedną z takich organizacji jest często wyżej wspomniane amerykańskie *generative somatics*. Tutaj chciałabym ograniczyć się do przedstawienia jednej podstawowej praktyki, która pomaga lepiej zakorzenić się w ciele i która jest centralną praktyką zarówno we współczesnych nurtach terapii somatycznych, jak Somatic Experiencing, sztukach walki (aikido, kungfu czy karate), jak i wschodnich (buddyjskich, taoistycznych, hinduskich) tradycjach duchowych

zakorzenionych w praktykach cielesnych i medytacyjnych. Za *generative somatics* używać będę terminu „centrowanie” („centering”).

Proponuję wprowadzić rutynę zaczynania wszystkich spotkań grupowych od **wspólnego centrowania**. Nie tylko pomaga to poszczególnym osobom wyregulować się, poczuć ciało i zauważyć swój stan psychoemocjonalny w danym momencie, ale jest też doskonałym narzędziem synchronizacji i koregulacji na poziomie grupy, co ułatwia realizację wszelkich dalszych zadań, działań, decyzji i wyzwań, przed którymi staje inicjatywa danego dnia.

Oto moja autorska propozycja centrowania. Opracowałam ją na podstawie skryptu znanego mi z *generative somatics*, Somatic Experiencing oraz przede wszystkim z praktyki skanowania ciała będącego podstawą sztuk taoistycznych. Zapraszam do inspirowania się, dowolnego wykorzystywania i adaptowania w swoich grupach.

## Prowadzone centrowanie: przykładowy scenariusz

Zapraszam was do rozpoczęcia spotkania od wspólnej praktyki centrowania.

Znajdź pozycję, która jest dla ciebie wygodna. Sprawdź, jak siedzisz, może chcesz trochę zmienić lub dostosować obecną pozycję.

Jeżeli chcesz, możesz zamknąć oczy.

Dajmy sobie teraz chwilę na to, aby sprawdzić, jak się mamy w ciele.

Przyjrzyjmy się z ciekawością: jakie odczucia i bodźce płyną obecnie z naszego ciała?

Większość dnia pozostajemy w trybie kontroli i nie dopuszczamy sygnałów i komunikatów płynących z wewnątrz, a ciało pełni rolę narzędzia. Przełączmy się więc teraz na chwilę z trybu kontroli na tryb ciekawości i nieoceniającego obserwowania bodźców i odczuć płynących z ciała.

Zauważ kontakt swoich stóp z podłożem. Czy czujesz mocne podparcie, które daje ci podłoga? Jeśli nie, przyciśnij stopy mocno do ziemi na kilka sekund, poczuj podeszwy stóp. Powtórz to jeszcze dwa razy.

Sprawdź teraz, w jakiej pozycji jest twój kręgosłup. Czy jest wyprostowany i wydłużony? Czy twoja kość krzyżowa opada swobodnie w kierunku ziemi siłą grawitacji? Czy czubek głowy wyciągnięty jest w górę, w kierunku nieba? Czy ramiona są rozluźnione?

Zobacz, jak ma się twoja szyja. Czy jest prosta, czy pochylona do przodu? Czy rejestrujesz w niej jakieś napięcia? Wyślij do niej kilka głębokich oddechów.

Przemieść teraz uwagę do piersiowego odcinka kręgosłupa. Czy kręgosłup jest prosty? Czy twoja klatka piersiowa jest rozluźniona i otwarta, czy zaokrąglona i skurczona? Weź do niej kilka głębokich odżywczych oddechów.

Wyślij teraz uwagę do dolnego kręgosłupa. Jak się mają twoje lędźwia? Wyobraź sobie, że twoja kość krzyżowa jest bardzo ciężka. Tak ciężka, że luźno opada siłą grawitacji do ziemi, zakorzeniając cię w krześle.

Weź teraz kilka głębokich oddechów do brzucha.

Weź głęboki wdech i przytrzymaj go przez parę sekund na samym dnie brzucha.

Zrób długi wydech, jedną sekundę dłuższy niż zrobiłabyś normalnie.

Już nawet te kilka oddechów sprawia, że twój kontakt z brzuchem – twoim centrum anatomicznym i energetycznym – staje się silniejszy i stabilniejszy.

Powtórz to jeszcze dwa razy w twoim własnym tempie.

Teraz, cały czas głęboko oddychając, wyobraź sobie, że gdy robisz wdech, nie wdychasz powietrza przez nos lub usta, tylko że wdychasz je całym twoim tułowiem: klatką piersiową, bokami ciała, plecami. Gdy robisz wydech, wydycha także cała powierzchnia tułowia – przód, boki, tył, prawie jakbyś promieniował/a/x. Promieniujesz oddechem też w górę, ponad głowę, i w dół, poniżej twoich stóp. Zauważ, że parametry twojego pola są inne, dużo szersze niż granice twojego fizycznego ciała.

Gdy tak oddychasz we wszystkich kierunkach, sprawdź, czy twoje ciało chce teraz dokonać jakichś poprawek, modyfikacji. Może chcesz wykonać jakiś ruch albo zmienić coś w pozycji, w której siedzisz? Czy coś chce się w twoim ciele wydłużyć, zreorganizować?

Z tego miejsca poczuj, czy jest w tobie chęć, aby nawiązać kontakt z innymi osobami będącymi tu razem z tobą.

Powoli otwórz oczy i zacznij poruszać głowę w prawą, w lewą stronę.

Zauważ, gdzie jesteś: jakie otaczają cię przedmioty, jakie mają kolory, faktury, jakie jest tutaj oświetlenie, czy możesz zarejestrować jakieś zapachy.

Zauważ też inne osoby w tej sali. Jeśli chcesz, możesz nawiązać z nimi kontakt wzrokowy, przywitać się bez słów.

Na koniec daj sobie moment, aby zauważyć: czy w twoim ciele coś się zmieniło? Czy pojawiły się jakieś nowe odczucia, bodźce? Co mówi ci twoje ciało: jak się teraz masz?

Dziękuję za wspólną praktykę.

## Bibliografia

### Pozostałe książki niewymienione w tekście

- ✦ Hamann Karen, Baumann Anna, Löschinger Daniel, *Psychologie im Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*, oekom verlag 2016.
- ✦ Kyodo williams angel, Lama Owens Rod, Syedullah Jasmine, *Radical dharma. Talking race, love, liberation*, North Atlantic Books 2016.
- ✦ Somatic Experiencing International. Educational materials, year 1, Instytut Terapii Psychosomatycznej 2021.

### Artykuły

- ✦ Jucewicz Agnieszka, *Jeśli nie zadbasz o siebie, nie zadbasz o innych. Rozmowa z Katarzyną Ciszewską*, „Gazeta Wyborcza”, 3.12.2021, [https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,27870784,jesli-nie-zadbasz-o-siebie-nie-zadbasz-o-innych-mowi-psycholozka.html?fbclid=IwAR0aUYpw5-BLPE-X\\_mpYS2uMbEocmr1ksJGLcrFuagpLgNopsaf5emKQ0LXE&disableRedirects=true](https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,27870784,jesli-nie-zadbasz-o-siebie-nie-zadbasz-o-innych-mowi-psycholozka.html?fbclid=IwAR0aUYpw5-BLPE-X_mpYS2uMbEocmr1ksJGLcrFuagpLgNopsaf5emKQ0LXE&disableRedirects=true)
- ✦ Zanaruk Igor, *Z tego lasu długo się nie wychodzi. Rozmowa z Agnieszką Wróblewską*, OKO.press, 27.11.21, [https://oko.press/tego-lasu-nigdy-nie-wychodzi-rozmowa-z-psycholozka/?u=true#=\\_](https://oko.press/tego-lasu-nigdy-nie-wychodzi-rozmowa-z-psycholozka/?u=true#=_)

### Podcasty

- ✦ RegenerAkcyjne Rozmowy, podcast Natalii Saraty, odcinek S1 E3 Sylwia Chutnik x Natalia Sarata, 29.11.21, <https://open.spotify.com/episode/7zcNBVu5ZbZfCvLDNUCiNX>.
- ✦ RegenerAkcyjne Rozmowy, podcast Natalii Saraty, odcinek S1 E2 Marta Niedźwiecka x Natalia Sarata, 22.11.21, <https://open.->



[spotify.com/episode/1rmDF3AYoghIjkEcR6nkDU?si=9b4e-e56d86b649c0](https://open.spotify.com/episode/1rmDF3AYoghIjkEcR6nkDU?si=9b4e-e56d86b649c0).

- ◆ Finding Our Way, podcast Prentis Hemphill, S2 E13: Reflections with Prentis, 12.07.21, <https://www.findingourwaypodcast.com/individual-episodes/s2e13>.
- ◆ Finding Our Way, podcast Prentis Hemphill, S2 E11: Culture and Masculinity with Phil Agnew, 28.06.21, <https://www.findingourwaypodcast.com/individual-episodes/s2e11>.
- ◆ Finding Our Way, podcast Prentis Hemphill, S1 E5: Ask Me Anything, 21.09.2020, <https://www.findingourwaypodcast.com/individual-episodes/s1e5>













































