

Troska to też walka



Barbara Brzezicka:
Zacznę bardzo ogólnie.
Czym dla Was jest
troska i kiedy kieruje-
cie się troską w pracy
aktywistycznej? Jaką
wagę ma dla Was to pojęcie?



**Joanna Grzymała-
-Moszczyńska:**
Troska jest bardzo
ważna w moich
działaniach, jest
też mocno związana
z pytaniem o sens tego, co
robię. Tym, co teraz dla mnie ma sens
tak w ogóle w życiu, jest zmniejsza-
nie cierpienia, a to jest bardzo mocno
związane z troską. Kiedy myślę o swojej
ścieżce aktywistycznej i o tym, gdzie
teraz jestem, jest w tym bardzo dużo
troski: o dobrostan i o dobro rozumiane
na różnych poziomach, to kolektywne
i to indywidualne, a także sprzeciw
wobec krzywdy, mechanizmów, które
powodują cierpienie, dyskryminację,
odbierają godność. Troska jest centralna
dla mojego myślenia o aktywizmie. Jest

elementem, który łączy moje różne cele
i działania.



Natalia Sarata:
Mam podobnie, troska
jest fundamentem
dla wszystkiego, co
robię – i aktywistycz-
nie, i pewnie nie tylko.
Samego słowa „troska”
przez długi czas używałam z dużą ostro-
żnością, bo ważne jest dla mnie, by to była
partnerska i podmiotowa relacja troski,
a nie troska w sensie pochylenia się,
charytatywności. Kulturowo też jesteśmy
zachęcani, żeby wchodzić w taki rodzaj
troski, która jest „nad”. Rozumiem to
inaczej: to dla mnie rodzaj wewnętrznej
otwartości na drugą osobę, na inne istoty,
na rzeczywistość, w której są obecne
cierpienie, niesprawiedliwość – nie tylko
indywidualne krzywdy, ale też syste-
mowa przemoc. Używam teraz tego słowa
odważniej: to mój sposób na emancypow-
anie się w jakimś sensie od patriarchy,
również w aktywizmie. Patriarchat nam
mówi, że troska troską, ale najważniej-
sze są zadanie, walka, wygrana bitwa,

zwycięstwo i sukces jako efekt, a nie jako relacja. I to, co się dzieje po drodze, co stanowi bazę, fundament działania, jest niewidoczne, tak jak zresztą praca kobiet jest niewidoczna, a ma polegać przede wszystkim na trosce rozumianej jako obsługa, sama przez się dorozumiana dla kobiet. Poczułam więc, że to jest słowo, którego chce się mieć odwagę używać, nie obawiać się śmieszności czy zażenowania, gdy odnoszę się do troski w aktywizmie. Uwidaczniam też pracę, jaką jest troszczenie się. Nie chodzi tu o kontrolę, budowanie zależności, lecz o troskę jako pewną dyspozycję bycia w świecie. W związku z moim emancypowaniem się między innymi od patriarchy i kapitalizmu jest to też coraz bardziej troska kierowana do mnie samej. Chodzi nie tylko o to, żeby widzieć innych jako przedmiot troski, bo istnieje wówczas niebezpieczeństwo wejścia w model uzależniającego i traktującego z góry, używającego do dyscyplinowania tych, którym się pomaga, kategorii rozszczeniowości. Ważna jest też troska wobec mnie samej jako partnerskie podejście do różnych kawałków mnie, które potrzebują wsparcia i troski.

B.B.: Myślę, że partnerska relacja, o której mówisz, wymaga właśnie troski o siebie. Jako kobiety często jesteśmy socjalizowane do dawania, ale już nie do proszenia o pomoc. Często się z tym spotykam i myślę, że jest tak, jak mówisz – ta relacja jest z góry ustawiona jako nierówna. To zarazem krzywdzące zarówno wobec osoby, która tylko daje, jak i wobec tej drugiej osoby, która tylko otrzymuje i często jest pozbawiana upodmiotowienia. Przypominają mi się słowa mojego

znajomego, który doświadczył wielu kryzysów w życiu: dla niego szczególnie ważne było to, żeby ubóstwo, którego doświadczał, go nie definiowało. Zawsze podejmował w swoim życiu aktywności, które pozwalały mu definiować się przez inne rzeczy. A typowa działalność charytatywna często wtłacza osobę otrzymującą pomoc w rolę „ubogiego” i brakuje w niej partnerstwa.

Wracając do samego słowa „troska”, może się mylę, ale wydaje mi się, że ostatnio chyba częściej się ono pojawia. Czy mówimy teraz częściej o trosce ze względu na pandemię i czas, w jakim żyjemy? I czy doświadczenie pandemii coś zmieniło w Waszym podejściu do aktywizmu, do troski o siebie, do relacji?

N.S.: Pandemia nic według mnie nie zmieniła w kontekście troski. Nadal jest dla mnie oczywiste, że kategorie troski i działania troski są niezbędne. Pandemia jedynie pomogła wydobyć te konteksty dla publicznej rozmowy o tym, czym są wzajemna solidarność i troszczenie się o siebie nawzajem, o tym, czy instytucje za to odpowiedzialne w ogóle tworzą możliwość wspierania, czy w ogóle się tym zajmują. W społecznościach feministycznych i anarchistycznych ten temat już wcześniej był silniej i częściej obecny, ale poza nimi był raczej marginalizowany. I to się zmieniło: z tematu zepchniętego do kategorii pomoc społeczna, polityka społeczna czy ochrona zdrowia – uznawanych za peryferyjne, kwestii „dla potrzebujących” – troska stała się zagadnieniem centralnym. Nawet się tym ucieszyłam – wśród wszystkich nie-uciech pandemii – że zapotrzebowanie na troskę, na rozmowę o tym,

kto tę troskę robi, a kto nie, jak ona jest realizowana, wobec kogo, wobec kogo się jej nie oczekuje (także np. w rodzinach w lockdownie), stało się jaśniejsze dla coraz większej grupy ludzi. To nie jest problem marginalny, peryferyjny, a w centrum wszyscy jesteśmy ekstra, niezależni i nie potrzebujemy o tym myśleć. Może to jest moja fantazja albo chcę się utrzymać w takim przekonaniu. Ale pamiętam, że kiedy zaczął się pierwszy lockdown, ucieszyłam się, że to w ogóle możliwe: zatrzymać się, kiedy wydarza się coś takiego, co potrzebuje zatroszczenia się natychmiast, tu i teraz. Oczywiście potem pojawiły się też wkurzenie, frustracja i dużo gniewu na to, że inne pandemiczne: wirus przemocy, wirus biedy, nierówności, rasizmu – one nie zatrzymują świata. Poczulałam też, że robi się miejsce na to, by różne systemy się z tym zderzyły, że troska jest niezbędna. To, czy to robią teraz, czy raczej używają pandemii do wspierania swojej polityki – to już inna sprawa.

J.G.-M.: Dla mnie to bardzo istotny temat i z dużą ciekawością go obserwuję zarówno u siebie, jak i na zewnątrz. Z jednej strony pandemia pokazała tym osobom, które mogły sobie na to pozwolić i przejść na pracę zdalną (trzeba pamiętać, że to niewielka część osób pracujących), że pewne rzeczy są możliwe, również w trosce o siebie nawzajem. Z drugiej strony ten czas uwypuklił nierówności związane z pracą troski. Na przykład opieka nad dziećmi w lockdownie, która w dużym stopniu spadała na kobiety, uwypukliła nierówności, które stały się dzięki temu widoczne jak na dłoni. Równocześnie pandemia pokazała, że pewne zmiany

są możliwe, i dla mnie ważne jest pokazanie tego potencjału zmiany. Fascynuje mnie, że sytuacja, która mogłaby sprzyjać temu, by odpocząć i zwolnić, zajęć się troską o siebie i innych, która nie jest koniecznie spektakularna, tylko jest nie-robieniem i niekonsumowaniem – wcale się nie wydarzyła w większości przypadków. Wszystkie pamiętamy wiosnę 2020 roku, wysyp różnych aktywności online, gorączkową produktywność: teraz wszyscy będziemy spędzać czas w aktywny sposób, mimo że przed komputerem; będziemy dalej konsumować, uczyć się, rozwijać, „nie zmarnujemy” tego czasu. Często było to tworzone z motywacji zatroszczenia się o siebie nawzajem, mam jednak wrażenie, że w którymś momencie nastąpił też przesyt. Poczulałam wtedy zalew oczekiwań, że teraz będziemy tę troskę robić w określony sposób. Teraz również obserwuję duże przyspieszenie i sama go doświadczam. Zastanawiam się, na ile ono jest związane z pewnym wychyleniem w drugą stronę. Przez chwilę było trochę wolniej, pojawiła się panika, że nie produkujemy, nie robimy, nie działamy tak jak wcześniej. Zatem przyspieszamy bardziej, co sprawia, że troska jest jeszcze trudniejsza. Naprawdę nie pamiętam, kiedy miałam tyle pracy i kiedy byłam tak zestresowana jak obecnie. Wszystkie jest za dużo i dużo trudniej jest o troskę – zarówno o siebie, jak i o innych. Myślę, że to wszystko wynika też z utrudnień w kontaktach bezpośrednich, które dla mnie są jednym z fundamentów troski. Bliskie relacje społeczne są teraz mocno dociążone zagrożeniem pandemicznym i tym, że przy każdym spotkaniu z tyłu głowy jest obawa, czy nie zarazimy kogoś

albo czy ktoś nas nie zarazi. Jest w nas bardzo dużo lęku, który też utrudnia troskę i bliskość.

B.B.: Na pewno w przypadku kontaktów na żywo z jednej strony boimy się zarazić, ale z drugiej zawsze pojawia się pytanie, kiedy znowu się spotkamy, czy znowu nie będzie trzeba się izolować – to też sprawia, że mamy jakiś wewnętrzny przymus przeżywania tych spotkań jak najbardziej intensywnie. Pandemia jeszcze bardziej przeniosła aktywizm do sieci. W książce *Walcz, protestuj, zmieniaj świat* piszecie o aktywizmie offline i online, ale chyba nie istnieje już aktywizm, który byłby tylko offline. Praca aktywistyczna kojarzy mi się z byciem właściwie prawie cały czas online, bardzo mocno w kontakcie z innymi, a to powoduje ogromne zmęczenie. Cal Newport, autor koncepcji *deep work*, ukuł metaforę, że staliśmy się routerami ludzkich sieci społecznych, że większość czasu w pracy spędzamy na przekazywaniu informacji. On pisze o pracy, a nie o aktywizmie i relacjach, ale myślę, że jest wiele racji w koncepcji, zgodnie z którą potrzebujemy się czasem odciąć i odłączyć od przekazywania informacji, pochłaniającego ogromną część naszego czasu i energii. Zastanawiałam się, jak jest z usieciowieniem aktywizmu z perspektywy Waszych badań i doświadczeń.

J.G.-M.: Aktywizm online to ogromnie ciekawy temat. Mamy teraz w zespole koleżankę, Michalinę Tańską, która będzie przygotowywała doktorat na ten temat. Jest sporo badań o relacjach między aktywizmem online i offline,

natomiast wyniki nie są wcale jednoznaczne. Usieciowienie wpływa na nas na bardzo różne sposoby. Często może być tak, że ktoś zobaczy w internecie, że coś się dzieje – i wtedy dołącza, na przykład przychodzi na spotkanie i zaczyna wchodzić w działania również na żywo. Albo odwrotnie, ktoś widzi plakat i potem wchodzi na stronę i sprawdza informacje i tak dalej. Natomiast bardzo ważne w kontekście usieciowienia jest to, że jednym z elementów mających duże znaczenie dla naszego zaangażowania są sieci społeczne, w których funkcjonujemy. Ważna jest też norma w naszej sieci – czy działamy w takim natłoku informacji, jak opisałaś, czy też raczej robi się rzeczy spokojniej; jakie są normy i oczekiwania odnośnie do tego, jak się robi ten aktywizm, co jest OK, a co niekoniecznie. Oczywiście jest trochę badań sugerujących, że u niektórych osób w momencie, w którym podpiszą petycję albo przeleją pieniądze, satysfakcjonuje to ich potrzebę działania i wyrażenia swojej opinii czy wsparcia danego ruchu – a później już nie będą się angażować. Inne badania z kolei sugerują, że kiedy już podejmiemy mały krok, łatwiej będzie nam podjąć działanie wymagające większego zaangażowania. Jeśli ktoś wyraża tylko gotowość do podpisania apelu czy wpłacenia choćby symbolicznej kwoty, to też jest OK. Samo wysłanie wiadomości do swojej sieci społecznej, że oto jest sprawa, która dla nas jest ważna i którą popieramy, też ma znaczenie. Aktywizm online ma szczególnie duże znaczenie w takich miejscach, gdzie jest mało aktywistów w ogóle. Wtedy pokazanie, że aktywiści są też tutaj, u nas, jest ważne, zwłaszcza

że wobec aktywistów i aktywistek też jest dużo różnych stereotypów i niektórym to słowo się bardzo źle kojarzy. Działanie online może zatem mieć duży, mobilizacyjny wpływ na inne osoby. Aczkolwiek jak patrzę na osobiste doświadczenie, to mnie te online'owe rzeczy po prostu strasznie wyczerpują. Kiedy wspomynam, Basiu, wspólne doświadczenia różnych obrad online, widzę, jak bardzo były one dla mnie męczące. Ekran, powiadomienia, różne rozpraszacze socialmediowe. Na spotkaniach na żywo jest inaczej, bo nie poświęcamy 100% czasu na realizację celu, który oczywiście jest ważny – jest też przestrzeń na relacje i tworzenie wspólnoty. I to jest aspekt, który mnie karmi, wzmacnia i jakoś utwierdza w tym, że chcę to robić. Przez pandemię i mniej okazji do kontaktów bezpośrednich te relacje się pozrywały. W kontekście zmieniania świata ta indywidualizacja, jeszcze większa niż była wcześniej, stanowi zagrożenie dla różnych ruchów emancypacyjnych.

B.B.: Wtrączę tylko w tym kontekście, Natalio, że bardzo mi się spodobała Twoja odpowiedź automatyczna na maila, w której dziękujesz za wiadomość i informujesz, że odpowiesz, ale nie od razu. Miałam mieszankę różnych uczuć. Moją pierwszą myślą było: „Tak trzeba żyć!”, ale zaraz potem zaczęłam sobie wyobrażać negatywne reakcje, jakie mogłabym otrzymać, gdybym ustawiła takiego respondera. A na końcu pomyślałam, że takie wiadomości w ogóle nie powinny być potrzebne, bo po to mamy e-maila, czyli narzędzie wolnej komunikacji, by było oczywiste, że osoba nie odpowie od

razu. Byłam ciekawa, jak ludzie reagują na tę odpowiedź.

N.S.: Dostaję bardzo dużo e-maili i zapytań w związku z tym, że jest pandemia, a poziom wypalenia aktywistycznego i w ogóle wypalenia w różnych rolach rośnie i rósł jeszcze przed pandemią, a w ciągu ostatnich dwóch lat tym bardziej się nasilił. W tych realiach dla mnie – nie tylko na poziomie pracy antywypaleniowej w ruchach społecznych, ale też osobiście – ważnym zagadnieniem jest to, jak się nie wypalić w pracy troski, jak odmawiać i widzieć własne potrzeby i granice. Intensyfikacja potrzeb i kryzysów dookoła, ale też intensyfikacja pracy zdalnej, tempa kontaktu i jego technologiczny charakter – nie sprzyjają dostrzeganiu własnych limitów. Ciągłe siebie rozpoznaję jako osobę pracującą zdalnie oraz to, do czego zdalność prowadzi. Nigdy wcześniej się nie zastanawiałam, jaki to może mieć na mnie wpływ. Fakt, że przybywam na spotkanie z wami przez Zooma w ciągu kilkunastu sekund i nie potrzebuję na nie dojeżdżać pół godziny – na maksa podkreca tempo. Jeśli się spóźnim dwie minuty na spotkanie, to przeproszam, a jakbym się spóźniła parę minut na spotkanie na żywo, po prostu weszłabym i nikt nawet by nie zauważył. Albo umawiam dwa spotkania więcej dziennie, bo przecież brak konieczności dojeżdżania pozornie robi mi miejsce w kalendarzu. Ale pandemia uczy mnie, że to jest czas na zamknięcie oczu, na oparcie głowy, na spacer, a nie na jeszcze więcej pracy i efektywność w kalendarzu. Presja na natychmiastowość, ciśnienie na produktywność i wykorzystanie każdej

sekundy bardzo się nasiliły – również w aktywizmie i również ja im podlegam.

Wracając do mojego autorespondera: podpowiedziała mi go moja partnerka, której dużo mówiłam o presji oczekiwania, że mam odpowiadać na wiadomości w ciągu jednego dnia. Na przykład ktoś w piątek wieczorem wysłał wiadomość i w poniedziałek już mi sygnalizuje, że od długiego czasu nie ma ode mnie odpowiedzi. Mam taką samoratowniczą karteczkę z napisem: *Your urgency is not my emergency*. A Ola podpowiedziała autoresponder i ten jej wkład podkreślam, bo czasem ktoś z boku może mi podpowiedzieć, co mogę zrobić dla siebie. Kilka osób napisało mi w odpowiedzi na autoresponder, że też chciałyby sobie ustawić takie coś, ale mają opory przed wysłaniem jasnej informacji o własnej granicy w świat. Daję furtkę ludziom, którzy piszą do mnie z bardzo pilną sprawą i moja odpowiedź jest im potrzebna natychmiast, to jest podaję swój numer telefonu i informację, że można mi wysłać SMS-a. Bardzo mało osób używa tego kontaktu i dla mnie to jest swego rodzaju weryfikacja. Czasem mój autoresponder działa jak przypomnienie dla innych, że oni też nie muszą od razu odpowiadać. A część osób reaguje z kolei w taki sposób, że pisze do mnie na Messengerze i jeśli nie reaguję, to parę minut później pisze do mnie na Signalu, a za moment wysłał jeszcze SMS-a, że wysłało mi wiadomości na Messengerze i na Signalu. Wtedy tym bardziej nie odpisuję od razu. Oczywiście towarzyszy mi w tym często myślenie o sobie, że jestem „sztywna”, „nieelastyczna”, „niedostępna” – norma ciągłej dostępności zdążyła już we mnie wsiąknąć.

A jeśli chodzi o aktywizm online, to ja też mam ambiwalentne odpowiedzi. Z jednej strony zdaję sobie sprawę, że dla wielu osób internet był narzędziem umożliwiającym w ogóle pozostanie w komunikacji ze światem w pandemii. Dla wielu osób nic się nie zmieniło – duża część moich znajomych aktywistów i aktywistek nie funkcjonuje w kolektywach, w sieciach czy w organizacjach, w których na żywo widywaliby się ze sobą codziennie albo dosyć często. I wydaje mi się, że dla części osób, które mogły przejść na online albo pozostać w trybie online, to było raczej lustro odbijające, że właściwie sieci społeczne zostały już całkowicie przejęte i zjedzone przez media społecznościowe. Że być może ich fizyczność jest fikcją, bo funkcjonujemy w sieci internetowej. Ale czy to jest sieć społeczna – trudno powiedzieć. Z jednej strony media społecznościowe, czyli de facto wielkie korporacje w internecie, próbują nas wyssać z naszej uwagi i zaangażowania – tak jak z czasu na regenerację, na sen. A z drugiej strony platformy internetowe stały się przestrzeniami do wspaniałego wyrażania troski, na przykład inicjatywa Widzialna Ręka od początku pandemii działa w internecie i skupia dziesiątki czy setki tysięcy osób, w wielu grupach, które siebie nawzajem wspierają, organizują troskę dla innych osób proszących o wsparcie. W rozmowie z założycielem tej grupy czytałam, że jakies 85% osób zaangażowanych stanowią kobiety, co nie jest dla mnie w ogóle zaskoczeniem – raczej oddaje i uwypukla obraz rzeczywistości, która się dzieje na zapleczu, że to kobiety wspierają online czy offline, jako osoby wychowywane do uruchamiania troski w sobie. Jeśli chodzi o Newporta,

myślę, że *deep work* jest bardzo ważny, ale to znowu jest męska wizja produktywności: osobny naukowiec, pisarz siedzący w pojedynkę w swojej jaskini. Newport przytacza przykład Junga, który po prostu miał posiadłość gdzieś daleko od miasta, gdzie wyjeżdżał na długie miesiące. Ja się zastanawiam, kto może funkcjonować w taki sposób. Pandemia pokazała, jak bardzo od siebie jesteśmy współzależni. Czytałam ostatnio książkę *Care Manifesto. The Politics of Interdependence*, która wyszła w wydawnictwie Verso jako pierwszy tom z pandemicznego cyklu. Dała mi jaśniejsze zrozumienie, że jesteśmy od siebie nawzajem zależni i zależne, nie w sensie współzależnienia czy uzależnienia, lecz współzależności, która nie jest przeciwko autonomii, tylko oddaje nasze realne „oprogramowanie” społeczne jako organizmów społecznych. Marzę wprawdzie o czasie i warunkach do głębokiej pracy, jednak *deep work* byłby w tym sensie fantazją o życiu i głębokiej produktywnej pracy tych, którzy nie mają zadania społecznego troski, którzy mogą nie być zależni albo którzy zaprzeczają swojej zależności jak Thoreau, któremu przez dwa lata jego „samotnego” życia w lesie nad jeziorem Walden gotowała i prała matka.

Doświadczenie pandemii może zmienić odkrycie, jaką frajdą i radością są spotkania osobiste i przywrócić nas do ciał jako rejestratorów spotkań i fizycznej obecności innych ludzi, która jest niewiarygodnie istotna w trosce i byciu razem. Na półtora roku przeniosłam się wyłącznie do sieci z moimi warsztatami właśnie o wypaleniu i regeneracji, o dbaniu o siebie w aktywizmie i nie tylko. Zauważyłam wtedy, że wcześniej to była bardzo

ważna przestrzeń, żeby być usłyszanym czy usłyszaną, móc wypowiedzieć się i widzieć reakcję. Stąd uciążliwość czarnych okienek, jakby ludzie się tam ukrywali. A jednocześnie po półtora roku, gdy wróciłam na salę szkoleniową, okazało się, że mój organizm w sposób niewiarygodnie intensywny reaguje na obecność innych ludzi w tej samej przestrzeni oraz na bycie w relacji i w komunikacji. Chyba pierwszy raz miałam takie doświadczenie, że czułam po prostu, jak moje ciało reaguje z ciałami innych osób, jak się dostraja, przyspiesza albo spowalnia i to dzieje się z nami regularnie. W pandemii jednak, ponieważ ten rodzaj bodźcowania zniknął, powrót do takiego rodzaju relacji pokazał, jak bardzo jesteśmy ssakami społecznymi, które regulują się w relacji z innymi. Myślę, że to ma i może mieć niesłychane znaczenie dla aktywizmu. Nie wiem, jak będzie realnie, ale marzę, żeby to doświadczenie przełożyło się na powrót do małych społeczności aktywistycznych, nierozpraszkujących swojej energii w internecie i używających internetu do tego, żeby być w kontakcie, ale nie żeby być razem – po to tylko, żeby ewentualnie się umawiać na to, w jaki sposób chcemy być wspólnie fizycznie. Wydaje mi się to bardzo ochronne dla długoterminowych strategii, że potrzebujemy wyjść z mediów społecznościowych jako przepisu na bycie w świecie urządzonym nam przez wielkie korporacje, a więc przez ludzi programujących nasze interakcje, i że wyjście stamtąd to jakiś rodzaj oporu.

Muszę też przyznać, że pandemia jest teraz gdzieś na obrzeżach mojej uwagi, bo tym, co dla mnie, jako osoby wspierającej aktywistów i aktywistki, jest

teraz najbardziej kluczowe, jest sytuacja na granicy polsko-białoruskiej. Internet może być sposobem komunikacji, organizowania się, mobilizowania czy wspierania pracy, ale fizycznej obecności nic nie zastąpi – drona się nie da wysłać. I myślę sobie, że to może być ważne doświadczenie, w zależności od tego, jak zostanie przepracowane, i kluczowa w tym jest troska o siebie, której bardzo wiele osób sobie odmawia. Tymczasem troska o innych powinna działać tak, żeby nie była dla własnej korzyści i dla własnego ego, tylko żeby była wyrazem partnerskiej relacji.

B.B.: Mam podobne przemyślenia na temat mediów społecznościowych i tego, jak przechwytyują naszą energię. A jeśli chodzi o sytuację na granicy, to miałam wrażenie swego rodzaju masochizmu na Facebooku. Doświadczałam potwornej bezsilności, ponieważ nie byłam w stanie pojechać i pomagać. Kiedy więc już przelałam tyle, ile mogłam, to tylko udostępniałam informacje na Facebooku, nawet bez komentarza, bo najczęściej nie wiedziałam, co napisać, tak bardzo te wiadomości były przytłaczające. A potem zdałam sobie sprawę, że to jakiś zbiorowy masochizm, bo przecież i tak przeczytają to osoby, które nie są obojętne, a te obojętne i tak nie przeczytają, a może nawet nie zobaczą. W rezultacie odcięłam się trochę od mediów społecznościowych i zrezygnowałam z tego udostępniania, bo zrozumiałam, że w sumie sama sobie robię tym krzywdę i być może innym też, kiedy publikuję tak dołujące informacje, które tylko wzmagają poczucie bezsilności. Zaczęłam się zastanawiać, na ile ten aktywizm w sieci jest w takiej sytuacji

adekwatny. Czy to jest to, co powinniśmy robić, jeśli czysto symboliczne działania odbierają nam energię, a wiadomości i tak widzą tylko osoby z naszej bańki, którym zrobi się od nich tylko gorzej.

N.S.: Mówisz, że sama siebie katujesz, że my sobie to robimy. A ja myślę, że to nie my sobie to robimy. To media społecznościowe są tak zaprogramowane, żeby nasza informacja nie wychodziła poza naszą bańkę, a algorytmy z zasady serwują przede wszystkim to, co jest trudne, polaryzujące, wzbudza przerażenie i smutek – bo takie emocje nas zatrzymują w mediach społecznościowych. Nasz strach, nasza uwaga są dla nich przeliczalne na twardą walutę. Z kolei nasza potrzeba działania i sprawczości, dzięki której możemy odzyskiwać poczucie wpływu i kontroli, jest zagospodarowana w taki sposób, że mamy łatwość udostępniania rzeczy, klikania, a to jest dla naszego mózgu namiastka działania. Postawić temu granicę jest bardzo trudno, bo wszystko jest tak zorganizowane, żeby właśnie przekroczyć nasze mechanizmy obronne, używać naszego zapotrzebowania na zyskiwanie jakiegokolwiek formy kontroli, chociażby w postaci oglądania setek relacji. To daje ulgę, bo „coś robimy”, a jednocześnie jest to totalnie wysysające i dla mnie w tym sensie niebezpieczne, że kierujemy ostrze krytyki wobec siebie, że to my sobie to robimy, a przecież to jest nam robione, zaprogramowane przez setki specjalistów zatrudnionych tylko do tego, psychologów, speców od systemów nerwowych. Dlatego wyłączenie internetu czy wyjście i szukanie kontaktu fizycznego z innymi osobami jest czymś, co jest dla

mnie niesłuchanie antysystemowe. W tym widzę nadzieję.

B.B.: Masz rację, chociaż tutaj też pojawia się kwestia indywidualnych potrzeb. Wiem, że to jest uproszczenie w psychologii, ale introwersja i ekstrawersja, czyli to, ile mamy energii społecznej, jest bardzo indywidualne. Nie wszyscy w takim samym stopniu i w taki sam sposób „ładujemy baterie” na spotkaniach na żywo. Istnieją też osoby, dla których izolacja czy właśnie online’owa forma są z różnych względów dogodniejsze. Ja, paradoksalnie, odkryłam, chociaż pewnie bardziej przez rodzicielstwo niż pandemię, że w lockdownie najbardziej brakowało mi samotności z dala od domu i domowników, mimo że przecież mieszkam z ludźmi, których kocham. Nie tylko kontakty, ale też często samotność były nam odbierane i dla mnie to było odkrycie, bo nie uważałam się wcześniej za osobę introwertyczną czy potrzebującą doładowania w samotności. Nawiązując do wypowiedzi Natalii, myślę, że wyłączenie się ma potencjał emancypacyjny i może nawet dywersyjny w taki nieoczywisty sposób, nawet jeśli nie wiąże się z kontaktem fizycznym. Często w środowiskach aktywistycznych reprodukowujemy modele z przeszłości, kiedy faktycznie trzeba się było intensywnie organizować, bo ludzie nie mieli tak łatwego kontaktu ze sobą, więc jeśli nie było wysiłku spotkania, to nic się nie działo. A teraz, w warunkach przeciążenia kontaktem, potrzebujemy częściej się odłączać i pobyć w samotności. Chciałoby po to, żeby unikać wypalenia.

J.G.-M.: Jeśli chodzi o cechy osobowościowe w kontekście pandemii, to jest w ogóle bardzo ciekawa sprawa. Są dość stabilne kwestie temperamentalne, czyli na ile jesteśmy wrażliwi, wrażliwe na pobudzenie, na bodźce, które do nas przychodzą, i na ile tego potrzebujemy, a na ile nas one męczą. Są też takie teorie osobowości mówiące, że to, jak się zachowujemy, jest też bardzo sytuacyjnie uwarunkowane. Są osoby, które ogólnie uważają się za introwertyczne, ale są konteksty, w których zachowują się jak osoby ekstrawertywne – i podobnie jest w drugą stronę. Tak jak powiedziałaś wcześniej, w momencie, w którym jesteśmy cały czas z innymi osobami – zarówno w kontekście pandemicznym, jak i kontekście intensywnych działań aktywistycznych, nawet jeśli ogólnie częściej zachowujemy się jak ekstrawertyczki, to w pewnym momencie może być to trudne. W tych sytuacjach sporym wyzwaniem jest znalezienie przestrzeni dla siebie, gdzie nie ma wokół osób, które cały czas czegoś od nas chcą (choćby uwagi). To niesamowite wyzwanie: nauczyć się stawiać te granice. Często mam wrażenie, że po prostu najprościej jest faktycznie wyjść fizycznie. I nie chodzi nawet o to, że wyłączam telefon, bo są takie sytuacje, w których osoby mogą do mnie przyjść, tylko wyjeżdżam albo idę na długi spacer. Ważne, żeby się zregenerować i odzyskać energię. W ogóle gdy myślimy o aktywności, to z jednej strony są różne elementy, które nas mogą odżywiać, a równocześnie są rzeczy, które nas drenują. I jest pułapka, w jaką można łatwo wpaść: jest tyle dobrych rzeczy – relacji, poczucia sprawczości i sensu, więc nie dają sobie

prawa do zmęczenia. Pojawia się wówczas uczucie nieadekwatności, że przecież nic strasznego się nie dzieje. Więc skąd to zmęczenie? Mówimy sobie: to jest to, co lubię, jestem osobą, która działa, więc jeśli nie idzie mi to tak, jak bym chciała, albo nie czuję się w związku z tym zaangażowaniem, jak bym chciała – oznacza to, że mam jakiś problem. I to poczucie jest samo w sobie obciążające. Warto mieć uważność na to, jakie działania są dla nas szczególnie trudne, dawkować sobie pewne aktywności.

Jakoś na początku kryzysu na granicy zaczęłam intensywnie wyjeżdżać, ale po jakimś czasie poczułam, że nie jestem w stanie być tam więcej niż raz w miesiącu, i teraz jeżdżę raz na miesiąc, co i tak jest „z górką”. Okazało się też, że paradoksalnie bardziej stresujące stało się bycie w domu i ogarnianie różnych rzeczy z repertuaru działań codziennych niż bycie tam. Bo kiedy jestem tam fizycznie i mogę się zajmować tą jedną kwestią, nie ma multitaskingu, nadganiań i prób zmieszczenia w kilkunastu dniach spraw, które powinny się zmieścić w miesiącu.

B.B.: Chciałabym jeszcze wrócić do tematu ciała, do cielesnego słuchania siebie. Cielesność w myśleniu o trosce jest bardzo ważna, troska nie może być nigdy wyabstrahowana od cielesności, od tu i teraz. Jako podmioty i przedmioty troski jesteśmy cielesni. Jednocześnie hasło *self-care*, wywodzące się z ruchów emancypacyjnych, zostało całkowicie przejęte przez korporacje, które nam sprzedają jakiegoś kremy, spa, manicure i tym podobne. Inna sprawa, że te ciała, o których rozmawiamy, to w kontekście *self-care* są prawie zawsze

ciała kobiet. Zresztą w swoim podkasku, Natalio, też spotykasz się głównie z kobietami, a męskie ciała są praktycznie nieobecne w tym kontekście.

N.S.: Zdecydowanie tak jest. I martwię się, że grupa, której patriarchy nakazuje, że ma być twarda, nie wyrażać, działać, nie płakać, nie potrzebować dotyku, być odcięty od ciała, ma zdecydowanie za mało narzędzi, by w ogóle identyfikować potrzebę zadbania o siebie. I to nie jest tylko tak, że ja wybieram same osoby kobiece, żeby przyszły do mnie i spotkały się ze mną na warsztatach i w podkasku. One mają poczucie, że potrzebują i że są gotowe, żeby spotkać się w jakimś miejscu, które jest miejscem troski, i o tym rozmawiać. Myślę o zabójczym działaniu patriarchy w tym sensie, bo jeśli w ogóle aktywizm jest budowany na normie męskości, dzielności i na bohaterach na barykadach, mężczyznach albo kobietach, którzy mają działać jak mężczyźni, albo osób niemęskich, które mają działać jak bohaterzy narodowi, to pojawiają się wyzwania i ambiwalencja, jak się o tę część osób zaangażowanych społecznie zatroszczyć, żeby znowu nie brać na siebie odpowiedzialności i nie wchodzić w patriarchalny podział ról. Martwię się więc, ale inny kawałek mnie mówi, że mogę się zastanawiać nad tym, jak to się dzieje, i robić dla nich miejsce, ale te osoby same muszą chcieć i przyjść pogadać, zająć się, nazwać.

B.B.: Czy na Twoich warsztatach pojawiają się ci mężczyźni?

N.S.: Przychodzą pojedynczo i najczęściej są to cis mężczyźni nie hetero, którzy nie widzą takich warsztatów jako zagrożenia dla swojej męskości – wielu z nich ma przetrenowane, że nie są w cisheteronormie postrzegani jako „prawdziwi mężczyźni”. W innych sytuacjach odnotowuję dwa rodzaje reakcji mężczyzn. Są tacy, którzy stają pod drzwiami z napisem „Warsztaty o wypaleniu i trosce o siebie” i na cały głos, na całą salę mówią: „Ale ja nie jestem wypalony, mnie to nie dotyczy”. I robią krok wstecz, bo nawet jeśli przyszli celowo, to nie chcą być oglądani jako słabi. A przeciążenie jest bardzo identyfikowane ze słabością. Chociaż czasem jest też odznaką za dzielność, którą nosimy, bo jeśli już się wypaliłem, to znaczy, że zrobiłem wszystko, co możliwe. Natomiast częściej cis hetero mężczyźni aktywiści zgłaszają się nie na warsztaty, spotkania grupowe, gdzie jest się z twarzą i imieniem – bardziej widocznym, ale po indywidualne wsparcie psychologiczne. To wielka rzecz dla mnie, że przychodzą. Czasem na spotkaniach w małych społecznościach pojawiają się na przykład strażacy z ochotniczej straży pożarnej i są potwornie wypaleni. Siedzą i nic nie mówią. Najczęściej nie okazują żadnej emocji, ale jeśli czasem potem zostają, żeby bez świadków porozmawiać, to mówią, jak bardzo potrzebują wsparcia. Myślę wtedy, że wskaźniki samobójstw są wśród mężczyzn siedem razy wyższe niż kobiet. To bardzo wyraźnie mówi o trosce o siebie, do której prawa – podobnie jak do słabości – mężczyznom kulturowo wciąż się nie przyznaje.

J.G.-M.: Dziwi mnie, że ciało jest stosunkowo nowym „wynalazkiem” w myśleniu o dobrostanie. W uczeniu psychologii i uczeniu o stresie bardzo mało mówi się o ciele i o tym, że jesteśmy po prostu ssakami, które w różny sposób radzą sobie z napięciem. Obraz człowieka, jaki się przekazuje, jest odcieleśniony, z ciała ma on głównie głowę. Dlatego bardzo się cieszę, że w kontekście wspierania aktywistów i aktywistek pojawia się wątek dbania również o ciało, często w bardzo bezpośredni sposób, na przykład masażu. Bo wciąż łatwiej niektórym osobom (szczególnie mężczyznom) jest pójść na masaż czy na fizjoterapię, niż pójść po pomoc i powiedzieć: mam trudności psychologiczne, nie radzę sobie. To może być sposób, jakiego można używać, żeby zachęcać do szukania wsparcia te osoby, którym jest trudno sięgnąć po pomoc, by w jakiś sposób zaczęły dbać o siebie. To także przykład problemu, który można rozwiązać systemowo w organizacji, aby to było znormalizowane, że organizacja czy kolektyw organizuje coś takiego. To jest naprawdę super, bo nie zakłada, że trzeba włożyć dodatkową energię w to, by o siebie zadbać.

B.B.: Tak, takie możliwości są ważne, zwłaszcza w naszej kulturze bohaterstwa czy bezinteresowności, o której obie piszecie: tego poświęcania się, które moim zdaniem w naszej kulturze wiąże się z brakiem wartościowania przyjemności. Zorganizowane masaże mogłyby być źle przyjęte, bo przecież co to za aktywizm, który polega na leżeniu i sprawianiu sobie przyjemności. Wydaje

mi się, że mamy problem z dowartościowaniem przyjemności.

N.S.: Tak, cały czas płyniemy z nurtem samopoświęcenia i męczeństwa. Męczennik nie ma przyjemności, jest ascetą, właściwie jakby nie miał ciała, był tylko duchem. Jest oddzielenie „ja” od ciała, które ma być posłuszne umysłowi. Nie mamy prawa do przyjemności i nawet jeśli przyjemność, frajda są ładujące, my mamy w polskim aktywizmie przede wszystkim się umartwiać, zamęczać, poświęcać dla sprawy jak matki Polki, jak siłacze i siłaczki. I nie mamy prawa do własnego ciała, bo ono ma być posłuszną nam maszyną, i często w tej normie męskiego bohaterstwa aktywistycznego ciało jest do ujarznienia także w sensie podstawowych reakcji stresowych. Biegnę na pomoc i biegnę do lasu, ale nie zatroszczę się o to, że mój system nerwowy nie jest w stanie tam więcej być, więc wjeżdżam w drzewo, zjeżdżam z drogi, dostaję ataku paniki w środku lasu, bo zaprzeczam temu, że mam ciało. Dopiero po fakcie może ono dostać masaż jako próbę rozluźnienia, kiedy już nie mogę chodzić, nie mogę wstać z łóżka – to jednak ratunek, nie przyjemność. A lepiej zrobić tak, jak Asia powiedziała: wyjść z przestrzeni, gdzie jest natłok wydarzeń, gdzie w powietrzu wiszą taka adrenalina i kortyzol, że tylko kroić nożem.

Często wrzucamy tryb przetrwania i myślenie tunelowe, kiedy nie widzimy nikogo ani niczego innego niż to, co wydaje mi się sensem aktywności, to znaczy bieg na pomoc. Ignorujemy to, że moje ciało może stanąć na przeszkodzie, bo mnie zatrzyma, dostanę udaru, ataku

paniki, stracę przytomność ze stresu. W ogóle nie ma takiego szacunku dla ciała, a przecież ono nie jest maszyną, która jest obok, która jest naddatkiem do głowy, motywacji i energii. W tym sensie troska o siebie w aktywizmie jest niezwykle potrzebna, szczególnie na granicy i w kontekście spieszenia z pomocą tu i teraz, co wiąże się z zaprzeczaniem swoim potrzebom jako czemuś, co miałyby być dogadzaniem sobie, *indulgence* – jak mówiła Audre Lorde, która zresztą bardzo się sprzeciwiała postrzeganiu dbania o siebie jako formie egoizmu. To jest szczególnie ważne nawet nie jako akt oporu wobec kapitalizmu czy rasizmu, lecz jako zadbanie o te osoby, dla których ja tam idę: żebym ja się odbodźcowała, żebym ja nie poszedł na kolejną akcję, jeśli nie mogę, żebym spał. Odbieranie sobie snu nie jest bohaterstwem – jest torturą. To jest trudne do opowiedzenia osobom, które są ciągle w trybie przetrwania.

J.G.-M.: Zgadzam się z tym, co powiedziałeś. Szczególnie na początku kryzysu na granicy były osoby, które na przykład przez miesiąc znajdowały się w nieustannym stanie gotowości. To po prostu nie do ogarnięcia – ani poznawczo, ani fizycznie. Potem decyzje, jakie się podejmuje po to, żeby komuś pomóc, tak naprawdę mogą zrobić więcej złego niż dobrego, bo źle się oszacuje na przykład ryzyko tego, że ściągniemy zagrożenie na osoby, którym chcemy pomóc. Przekonanie, że jesteśmy w stanie sami uratować cały świat, może też być po prostu dość narcystyczną fantazją, która ma niewiele wspólnego z rzeczywistością.

Jest jeszcze drugi kontekst tego, jak nasze ciało umie mądrze stawiać opór. To akurat moje osobiste doświadczenie mechanizmu ochronnego, który czasem prowadzi do wyłączenia – na przykład wysoka gorączka przed wyjazdem albo kiedy nasz kręgosłup odmawia posłuszeństwa. Wtedy nawet siła woli, którą chcemy opanować nasze ciało, nie daje rady. To już bardzo definitywny znak, że trzeba odpuścić i się zatrzymać. Istnieje zresztą duży repertuar różnych psychosomatycznych trudności, jakich można doświadczyć w związku z nadmiernym zaangażowaniem. Warto na to zwracać uwagę.

N.S.: Wątek troszczenia się o innych i nietroszczenia się o siebie pojawia się z dużą regularnością, aż w ogóle zapominamy, że troska jest też relacją do nas samych. I bardzo to podkreślam, szczególnie w pracy z aktywistami i aktywistkami prozwierzęcymi albo klimatycznymi: kryzys, z którym mamy do czynienia, i katastrofa klimatyczna są związane z eksploatacją przez człowieka czegoś, co uznał za zasoby mu przysługujące. Nie możemy wytworzyć świata czy nie możemy przetworzyć świata na możliwy do dobrego bycia, jeśli w taki sam sposób nadużywamy siebie dla sprawy i traktujemy siebie jako zasób. W aktywizmie czasem funkcjonujemy tak, że dajemy się porwać tej ukrytej eksploatacji, iluzji, że jeśli siebie wyeksploatujemy do cna, to uratujemy świat, który jest niszczoney właśnie przez eksploatację. Na przykład w działaniach z aktywistkami prozwierzęcymi podkreślam, że zwierzętom nie pomoże to, że ludzie będą siebie

eksploatować – dlatego że zwierzęta bardzo intensywnie przejmują i dostrajają się do stanu emocjonalnego i psychofizycznego ludzi, z którymi przebywają. Troszcząc się o siebie, troszczymy się o zwierzęta, po prostu nie będąc w stresie, oddychając spokojnie. Z kolei z aktywistkami antydyskryminacyjnymi rozmawiamy o tym, że opresja polega na wykorzystywaniu ciał i ludzi mniej uprzywilejowanych przez osoby z grup bardziej uprzywilejowanych, na wykorzystywaniu czarnych ciał przez białe, które zostały uznane za tak zwane białe, ważniejsze i bardziej sprawcze – cały kapitalizm jest zbudowany na krzywdzie i wyzysku ciał innych niż uznane za białe. Nie możemy tego wspierać, wykorzystując sami siebie i traktując innych jako materiał do roboty i jako zasób do zasuwania. Często jednak podchodzimy do własnego ciała tak, że najlepiej, jakby ono nie istniało, bo nam przeszkadza. A jeśli mamy jeszcze jakieś urazy, PTSD, traumy, to pojawia się tendencja do uznawania, że ciało działa przeciwko nam i nie staje na wysokości zadania, ogranicza nas – a nie, że to jest naturalna reakcja naszego ciała, systemu nerwowego, którą warto się zająć.

Nie mam więc nic przeciwko kąpielom w wannie z bombą kąpielową. Ekstra, jeśli to pomaga i wspiera, ale warto mieć swój przepis na to, co nam pomaga. Jeśli to kąpiel w wannie, a wiadomo, że ciepła woda rozkurcza i pozwala się rozluźnić, to świetnie. Ale kiedy zaczynamy się zastanawiać, czy kupić sobie bombę kąpielową za 30 złotych, czy za 250, żeby zasygnalizować status, to wtedy jest kłopot.

J.G.-M.: Myślę też, że wiele elementów regenerujących nas może być tanich albo zupełnie darmowych: pójście na spacer, drzemka, porozmawianie z bliskimi osobami, przygotowanie wartościowego posiłku w domu. I warto o tym pamiętać: nie potrzebujemy nie wiadomo jakich zasobów, by o sobie zadbać. Jest jeszcze jeden aspekt związany z dbaniem o siebie w kontekście aktywizmu, o którym nie powiedziałyśmy: kwestia praw pracowniczych w przypadku, jeśli nasze działanie jest równocześnie naszą pracą zarobkową. Wiele organizacji działa w sposób mało zrównoważony pod tym względem, oferuje wyłącznie umowy cywilnoprawne, bez prawa do płatnego urlopu, a osoby nie upominają się o swoje prawa, bo w końcu pracują „dla sprawy”. Jakiś czas temu powstała Komisja NGO w Inicjatywie Pracowniczej, warto się do nich zwrócić, jeśli widzimy sytuacje tego typu w naszej organizacji.

B.B.: Ciężko czasami przelamać wyrzut sumienia, bo inni mają jeszcze gorzej, i pozwolić sobie nawet na coś, co nie jest luksusowe. Przecież nawet psychoterapia jest dla większości osób niedostępna. Kiedy widzimy, że ktoś ma trudniej, a ja mam jednak lepiej, to trudno sobie dogadzać.

N.S.: W takich sytuacjach się zastanawiam, czy temu, kto według mnie jest w gorszym położeniu, naprawdę pomoże to, że ja sobie odmówię troski o siebie, nie pójdę na grupę wsparcia albo terapię, jeśli mogę. Przecież robię to między innymi po to, żeby siebie poukladać, nie stosować różnych dysfunkcyjnych

albo przemocowych strategii obronnych czy biernej agresji, tylko żeby lepiej być w kontakcie ze sobą. Dzięki temu lepiej się też wspiera innych. I nie sądzę, by należało sobie tego odmawiać, bo inni mają gorzej, więc ja nie zasługuję. To nie jest kwestia zasługiwania, lecz odpowiedzialności. Z jednej strony ja też miewam to poczucie, że jak mogę teraz brać kąpiel w wannie, skoro gdzieś komuś na świecie brakuje wody pitnej. A z drugiej strony nie jestem indywidualnie odpowiedzialna za to, że systemowo brakuje wody. Jestem jednak nakłaniana w bardzo wyrafinowany sposób do obwiniania siebie samej za to, że garstka najbogatszych ludzi eksploatuje ziemię i czerpie z kryzysu klimatycznego gigantyczne zyski. Co nie znaczy oczywiście, że mam nie reagować na systemowe wyzwania – wręcz przeciwnie.

B.B.: Przypomniałaś mi, że nasz lewicowy aktywizm jest często ponury. Ta świadomość wszystkiego, co jest nie tak z tym światem, ale też jak bardzo przekładamy to na nasze życie i jak trudno czasami się cieszyć czy mieć z czegoś frajdę.

N.S.: Bardzo ważne jest wyjście z martyrologii i aktywne przeciwstawienie się temu, czego jesteśmy uczeni. Że jak się poświęcisz za sprawę, to świadczy o najwyższej randze. A niekoniecznie świadczy – czasem raczej o tym, że być może sprawę traktujesz instrumentalnie, by sobie podbić status.

A ponurego aktywizmu lewicowego dotyczą też dwie książki, które bardzo polecam. Jedna dostępna po polsku – *Nadzieja w mroku* Rebeci

Solnit – o tym, jak na lewicy „nie można” się cieszyć. Są w niej kawalki o tym, jak niepopularne jest świętowanie czy mieć frajdę, a takie podejście jest po prostu przeciwnie, bo z radowania się, świętowania i doceniania płynie niezwykle dużo mocy, energii i kreatywności, których sobie sami i innym odmawiamy. Drugą rewolucyjną książką jest dla mnie *Pleasure Activism* Adrienne Maree Brown, amerykańskiej czarnej aktywistki queerowej, która jest też doulą i edukatorką *generative somatics*, robi więc różne rzeczy blisko ciała. W tej książce jest bardzo dużo odwołań do przyjemności w aktywizmie, płynącej z ciała, bliskości, dotyku, energii seksualnej, o odzyskiwaniu ciała, przyjemności. Nie do budowania twardości i zbroi, tylko odpuszczenia, miękkości, bo przecież nie ma odczuwania przyjemności, dobrego seksu, jeśli się jest cały czas w stresie i trybie przetrwania. Znowu mamy więc patriarchat, który chce nam kolejną rzecz odebrać.

J.G.-M.: To ważne, żeby było nam w tym działaniu możliwie dobrze, żeby dawać sobie przestrzeń na oddech, przyjemność. Czasem jakimś sposobem na odnalezienie przyjemności w działaniu może być zmiana tematu, którym się zajmujemy, albo podjęcie próby zmiany formy działania. W ostatnich latach bardzo mnie cieszyły wszystkie formy protestu, które były radosne, którym towarzyszyły muzyka, wspólny taniec, zabawa. Dla mnie takim poszukiwaniem przyjemności i jakąś formą oporu wobec martyrologicznego ścisku i napinki była próba przejścia od zajmowania się zmienianiem świata „przez głowę” do eksperymentowania w obszarze emocji i ciała – formami artystycznymi, byciem w lesie, pracą w inny sposób niż do tej pory. No i tworzenie, pielęgnowanie relacji, które nas ładują, w których możemy być bezbronne, możemy pokazywać nasze miękkie brzuchy, tak zwykle napięte przez otaczające nas straszności. Bardzo nam wszystkim życzę czerpania radości i przyjemności z aktywizmu.