

## Opatulenie. Odpoczynek. Opór

13 lipca – dzień głębokiego oddechu. Zrywam kartkę z kalendarza i zabieram się do przygotowania śniadania. Smaruję kanapkę wegańskim smalcem i zastanawiam się, jak napisać tekst, który nie będzie produktem, ale przyjemnym i twórczym procesem. W głowie pojawiają się refleksje i pytania, które muszę szybko zapisać, przerywając czynność, którą właśnie wykonuję.

- Czym jest odpoczynek?
- Dlaczego odpoczywając, stawiam opór?
- Jak pozbyć się poczucia winy, gdy zamiast iść na demonstrację, robię sobie drzemkę?
- Gdzie jest granica między oporem a biernością i nakręcaniem kapitalistyczno-patriarchalnych trybików?
- Jaki wpływ ma mój odpoczynek na sytuację społeczno-polityczną?
- Jak sprawić, żeby odpoczynek nie był pracą do wykonania?

Niech te pytania zawisną w powietrzu.

*Pozwól, że wstanę od komputera, żeby wziąć głęboki oddech.*

Przez wiele lat w mojej pracy aktywistycznej i zawodowej najważniejsze były działania skierowane na efekt. Moje ciało było narzędziem. Ważny był cel, który trzeba było jak najszybciej osiągnąć. Gdy ciało-narzędzie zawodziło, szybko je naprawiałam, naoliwiałam i produkowałam dalej. Nie zwracałam uwagi, że mój organizm mówi „NIE!”, boli, woła „pić mi się chce!”, spina się i kurczy. Demonstracje, pisanie kolejnych wniosków, prowadzenie warsztatów, praca w NGO-sach, spotkania, wyjazdy. Szybciej! Jeszcze! Dam radę! Z wywieszonym językiem biegłam w kierunku mety. Byłam pewna, że tylko tak mogę stawić opór kapitalistycznemu i patriarchalnemu systemowi. Ale czy na pewno? A może byłam/jestem jednym z narzędzi do wspierania tego systemu?

W książce *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu* Amelia Nagoski i Emily Nagoski piszą, że w dzisiejszym świecie odpoczynek traktowany jest jako coś, co ma nam zapewnić większą produktywność. Bycie produktywną<sub>ym</sub> jest postrzegane jako miernik naszej wartości. „Jesteś tubką pasty, którą należy bezlitośnie wyciskać, aż zostanie pusta” (190). Świadczy o tym liczba publikacji, które proponuje nam rynek. Natomiast badaczki uważają, że odpoczynek jest ważny przede wszystkim dlatego, iż dzięki temu jesteśmy szczęśliwsze<sub>si</sub>, zdrowsze<sub>si</sub>, mniej marudne<sub>ni</sub> i bardziej kreatywne<sub>ni</sub> (190). „Dbanie o siebie to nie jest pobłażanie sobie, to jest instynkt samozachowawczy, to akt politycznej walki. Dbanie o siebie jest czynnością rewolucyjną” (Grzymała-Moszczyńska et al.).

„Odpoczynek to opór”, pisze w swoim manifestie Tricia Hersey – założycielka Ministerstwa Drzemki (Nap Ministry), czarna artystka, performerka, pisarka, aktywistka i teolożka. W Nap Ministry wierzą w wyzwalającą moc drzemek i uzdrawiającą moc odpoczynku. Brak snu jest dla nich kwestią sprawiedliwości rasowej i społecznej.

Idąc za głosem siostr Nagoski i Nap Ministry, staram się słuchać swojego instynktu. Z mozołem buduję swoją jamę wytchnienia; zwiedzam krainę leniuchowania, opatulania i (samo)przytulania; tworzę choreografie odpoczynku; szukam przestrzeni, w której mogę poczuć się bezpiecznie; robię miejsce dla kolejnych pytań.

***Pozwól, że znów wstanę od komputera, posłucham deszczu i wezmę kilka głębokich oddechów.***

Dużo myślę o odpoczywaniu jako (braku) przywileju. Z jednej strony jako freelancerka, artystka, aktywistka i osoba crip często nie mogę sobie na niego pozwolić. Z drugiej jednak żyję w kraju, gdzie nie ma (na razie) wojny, mam wsparcie bliskich, jestem w miarę niezależna i mam dostęp do miejsc, do których nie mają na przykład osoby z niepełnosprawnością ruchu. Moim przywilejem jest też to, że piszę ten tekst, dlatego chcę tutaj oddać głos jednej z ukraińskich uczestniczek moich warsztatów:

Musisz żyć tu i teraz. Ważne jest, aby martwić się o swoją kondycję psychiczną i fizyczną, ponieważ życie toczy się dalej, chociaż nie będzie takie samo jak wcześniej. Druga ważna myśl, którą chciałabym przekazać, wszystkie emocje i przejawy są dobre. Każdy żyje, ile może, ktoś biega i pracuje, a ktoś kłamie i płacze. I wszystko jest w porządku. Możemy płakać i śmiać się. Kochaj, gniewaj się, raduj się, cierp i wszystko inne. Każda emocja jest normalna i to jest ważne [...].

Próbuję znaleźć złoty środek – mieć uważność na siebie i inne osoby, znaleźć czas na kolektywne nicnierobienie, karmienie się troską i przytulanie. Próbuję dać odpocząć naturze od moich maili, które także zwiększają ślad węglowy. Próbuję świadomie iść, a nie biec. Próbuję dbać o siebie, bo tylko tak mogę mieć siłę do zmagania się z systemem

1 Tekst uczestniczki mojego projektu dyplomowego (Żeglicka).

uprzywilejowującym cismęską, sprawną, białą, heteroseksualną większość. Z wdechem biorę ze świata to, co dobre, a z wydechem zaznaczam swoją obecność w przestrzeni; zdmuchuję to, co niszczy s/pokój.

A Ty?

- Dlaczego i jak odpoczywasz?
- Czy masz swoją krainę leniuchowania?

Na drugiej stronie kartki, którą wyrwałam z kalendarza, czytam: „Głęboki oddech na pewno się przyda” (Konieczna), dlatego **pozwól sobie wstać, przytul się, jeśli chcesz, a potem weź kilka głębokich oddechów.**

„Daj. Sobie. Czas. Wartość osoby to nie praca, którą wykonuje” (Soroka 141).

Ten tekst nie powstałby, gdyby nie ciężka praca osób artystycznych i aktywistycznych oraz inicjatyw działających na rzecz wytchnienia i odpoczynku, między innymi Fundacji RegenerAkcja. Miejsce dla zmęczonych aktywistek i aktywistów, kolektywu Ucieleśnione czy Nap Ministry. Dzięki Wam już wiem, że mój odpoczynek może być oporem.

#### Lista prac cytowanych

- Grzymała-Moszczyńska, Joanna, et al. “Wyczerpane aktywistki, wypaleni działacze. Dbanie o siebie to czynność rewolucyjna!”. *NGO. pl*, 13 maja 2019, <https://publicystyka.ngo.pl/wyczerpane-aktywistki-wypaleni-dzialacze-dbanie-o-siebie-to-czynnosc-rewolucyjna>.
- Konieczna, Małgorzata. “Wycinki w termosie”. Collage, *Kalendarz na 2023 rok*, Fundacja „Przekrój”, 2022.
- Nagoski, Emily, and Amelia Nagoski. *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*. Translated by Agata Ostrowska, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020.
- Soroka, Jak. “Człowiek odezwa. Weź te słowa ze sobą”. Translated by Em Zaremba, *Choreografia. Strategie*, edited by Marta Keil, and Joanna Leśnierowska, Art Stations Foundation / Narodowy Instytut Muzyki i Tańca / Muzeum Susch, 2022, pp. 139–141.
- Żeglicka, Katarzyna. *OpatulONE. WYTCHNIENIE. ODPOCZYNEK. OPÓR*. Dissertation, Instytut Kultury Polskiej w Warszawie, 2022.